

CODES 30 - Lettre d'information

"GARD'ons LE LIEN et PARTAGEONS NOS RESSOURCES

Juin 2023

Edito :

Bonjour à toutes et à tous,

Dans cette deuxième lettre trimestrielle de 2023, nous avons sélectionné pour vous certaines informations concernant les actualités de l'été, les campagnes de prévention récentes et en cours.

A l'arrivée des fêtes de l'été, vous trouverez également un zoom sur les nouvelles drogues et sur la prévention des addictions en milieu festif.

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

Bonne lecture !

SOMMAIRE interactif

I	ACTUALITÉS ○ Retour sur les Semaines nationales de la santé sexuelle en Occitanie du 1er au 15 juin 2023 ○ Fortes chaleurs et Plan national canicule ○ Le moustique tigre sous surveillance en Occitanie
II	ACCÈS À LA PRÉVENTION ET À LA SANTÉ ○ « VOILA L'ÉTÉ, SI ON BOUGEAIT ? » : un programme estival de marche, près de chez vous, pour sortir, faire des rencontres et améliorer sa santé ○ Plan Vélo et Marche 2023-2027 ○ Le calendrier vaccinal 2023
III	SE PROTÉGER DE CERTAINES MALADIES INFECTIEUSES ○ Mesures universelles d'hygiène pour la prévention des principales maladies infectieuses dans la population générale ○ La maladie de Lyme ou Borréliose de Lyme ○ La COVID-19 : les changements
IV	UN ÉTÉ FESTIF, PRÉVENIR LES COMPORTEMENTS À RISQUE ○ Dispositif Capuchon de Verre ○ La 3MMC ○ Les cannabinoïdes de synthèse : le Buddha blue, La HHC ○ CBD et conduite : nouvelle réglementation
V	LES RESSOURCES

I. ACTUALITÉS

► Retour sur les Semaines nationales de la santé sexuelle en Occitanie du 1^{er} au 15 juin 2023

Les Semaines nationales de la santé sexuelle visent à informer et sensibiliser le grand public sur la santé sexuelle à travers des actions de nombreux partenaires institutionnels et associatifs. Pendant 15 jours, partout en Occitanie, de multiples actions de prévention et de sensibilisation ont été menées.

Les Semaines nationales de la santé sexuelle visent également à :

- soutenir une conception positive et globale de la santé sexuelle, pour toutes et tous, grand public, usager-e-s, professionnel-les.
- faire mieux connaître les différents acteurs et dispositifs pouvant répondre aux besoins d'information, de prévention, de soins et de protection pour vivre une sexualité épanouie, quels que soient son genre, son orientation sexuelle, son âge ou sa vulnérabilité particulière.
- déployer des actions variées (sensibilisation, dépistage, consultation, affichage, atelier, concert, expo,...) pour tous les publics, en diffusant les informations adaptées à leurs besoins.



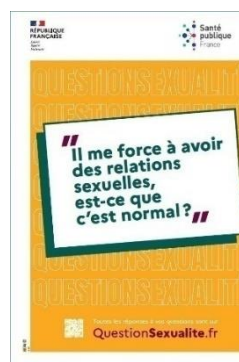
Cette année, 4 thématiques ont prioritairement été abordées, sous l'égide de Santé Publique France :

- Grossesses non prévues
- Prévention infectieuse
- Violences et consentement
- Dysfonctions sexuelles et contraception.

Des supports pour communiquer

■ [Santé sexuelle \(santepubliquefrance.fr\)](https://santepubliquefrance.fr)

- 17 nouvelles affiches à imprimer vous-mêmes, sur les IST, les grossesses non désirées, le consentement et les dysfonctions sexuelles.
- 2 brochures en PDF, Question IST et Question contraception sont également personnalisables : vous pouvez ajouter vos logos dans la bande blanche inférieure de la couverture (conformément à la charte gouvernementale) et/ou ajouter des informations sur l'avant dernière page.



■ 4 vidéos accessibles sur la sexualité :



- [La sexualité. Je me respecte et je respecte les autres](#)
- [La sexualité : Je suis libre et je me protège](#)
- [La sexualité 3 : Je sais ce qui me fait plaisir et j'en parle](#)
- [La sexualité : Si je veux et avec qui je veux](#)

Les outils en ligne :

QuestionSexualite.fr est le site de référence sur la santé sexuelle. Il propose notamment des outils digitaux pour le choix de la contraception :

- Outil [Tableau comparatif pour vous guider dans votre choix de contraception](#)
- Outil [Quelle contraception me convient le mieux ?](#)
- Outil [Que faire en cas d'oubli de pilule ?](#)
- Outil [Trouver un professionnel](#)

Retrouvez les supports de prévention dans le catalogue des ressources documentaires du Codes30



En savoir plus :

Plus d'infos sur le site de l'ARS Occitanie :

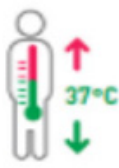
<https://www.occitanie.ars.sante.fr/les-semaines-nationales-de-la-sante-sexuelle-en-occitanie>

Fortes chaleurs et Plan national canicule

Comme chaque année dans le cadre du plan national canicule, le ministère de la Santé et de la Prévention et Santé Publique France lancent la campagne d'information et de prévention des risques liés aux fortes chaleurs.

Infographie : les risques liés à la chaleur

LES RISQUES LIÉS À LA CHALEUR



L'HYPERTERMIE OU « COUP DE CHALEUR »

Une personne qui ne transpire pas assez a une température corporelle qui augmente et ne peut se maintenir à 37°C. Les symptômes sont variés ; peau chaude, malaise, étourdissements, nausées, confusion, trouble de l'élocution... Ce risque concerne principalement les nouveau-nés, les jeunes enfants et les adultes particulièrement exposés à la chaleur (sportifs ou travailleurs en extérieur).

L'HYPONATRÉMIE



Une personne qui boit trop peut souffrir d'un désordre hydro-électrolytique défini par une concentration trop faible en sodium dans le plasma sanguin. Les symptômes sont non spécifiques : nausées, vomissements, dégoût de l'eau, asthénie, céphalées, confusion. Ils peuvent aller jusqu'au décès. Ce risque concerne principalement les personnes âgées ayant une trop grande consommation d'eau non compensée par une alimentation variée.

LA DÉSHYDRATATION



Une personne qui transpire et ne boit pas assez se déshydrate (le corps manque d'eau). Ce sont les personnes âgées qui sont les plus exposées à ce risque.

Des supports pour communiquer à destination du grand public



Canicule, fortes chaleurs
protégez-vous avant les
premiers effets [Dépliant]



Canicule, Protégez-vous
[Affiche tout public,
40x60cm, Français]



Canicule, Protégez-vous
[Affiche tout public,
40x60cm, Arabe]



Les bons réflexes pendant
les fortes chaleurs [Affiche
tout public et accessible,
40x60cm, Français]

[Retrouvez ici les outils \(vidéos, spots TV, spots radio\) et documents de prévention mis à la disposition des professionnels de santé et du grand public](#)

En savoir plus :

Retrouver toutes les infos
[sur le site de Santé Publique France](#)



Le moustique tigre sous surveillance en Occitanie

Chaque année, le moustique tigre fait l'objet d'une surveillance renforcée du 1^{er} mai au 30 septembre afin de limiter son développement dans notre région mais aussi de prévenir le risque des maladies qu'il peut transmettre : Dengue, Chikungunya et Zika



Le moustique *Aedes albopictus*, appelé "moustique tigre", est un moustique originaire d'Asie.

Il est le vecteur de maladies telles que la Dengue, le Chikungunya ou le Zika.

En métropole, ce moustique s'est développé rapidement depuis 2004 et est désormais implanté en 2023 dans 71 départements dont le Gard. (Source : Ministère de la Santé)

Le moustique tigre est très facile à identifier grâce à ses rayures noires et blanches présentes sur le corps et sur les pattes. Il est de petite taille (plus petite qu'une pièce d'un centime d'euro) ne dépassant pas 1 cm d'envergure.



Les principales maladies vectorielles transmises par les moustiques tigre :

- [Le Chikungunya](#)
- [La Dengue](#)
- [Le virus Zika](#)

Comment lutter contre la transmission virale (Dengue, Chikungunya ? Zika DCZ) :

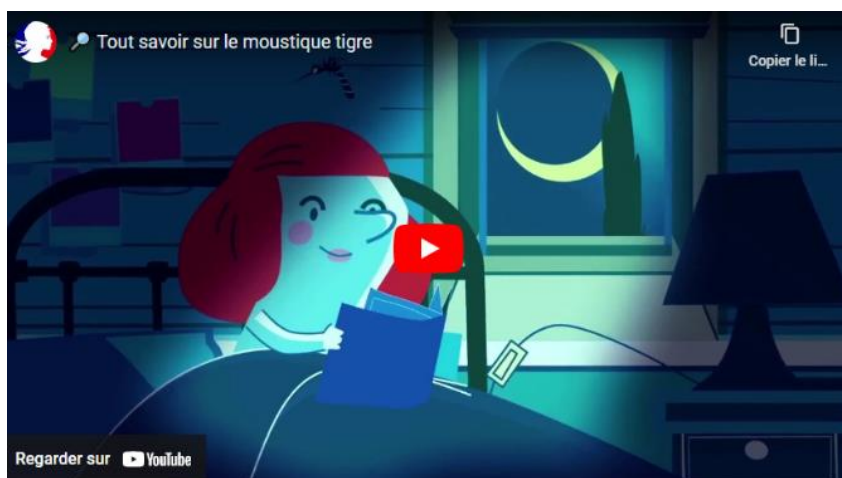
- Pour tous : éliminer les gîtes car 80% de ceux-ci se trouvent dans nos jardins ou nos terrasses.
- Pour les voyageurs : éviter l'introduction de la maladie avec l'application de moyens de protection individuelle (répulsifs, moustiquaires, vêtements imprégnés, vêtements clairs...) durant ses voyages en zones endémiques (Dengue, Chikungunya ou Zika) puis durant 7 jours après le retour en métropole.
- Pour les professionnels de santé : déclarer un malade dès sa détection pour que l'ARS puisse organiser les actions de lutte anti-vectorielle autour des lieux de résidence de celui-ci.

➔ Plus d'infos :

Site ARS Occitanie : <https://www.occitanie.ars.sante.fr/moustique-tigre-3>

Communiqué de presse ARS Occitanie du 25 avril 2023 : [Le Moustique tigre sous surveillance en Occitanie](#)

Vidéo : [Tout savoir sur le Moustique Tigre](#)



Moustique tigre

Nous avons tous un rôle à jouer !

Le reconnaître

- Silencieux et diurne, il pique plutôt le jour,
- Rayé blanc et noir,
- Mesure moins de 0,5 centimètre.

Prévenir sa prolifération

- Vider et retourner les seaux, coupelles, vases...,
- Ranger, à l'abri de la pluie, les seaux, le matériel de jardinage, les jouets...,
- Recouvrir les bidons de récupération d'eau à l'aide d'un filet moustiquaire ou de tissu,
- Curer les gouttières.

S'en protéger

- Porter des vêtements longs, amples et clairs,
- Utiliser des répulsifs cutanés et des moustiquaires.

Participez à sa surveillance en signalant sa présence sur : signalement-moustique.anses.fr

CHIKUNGUNYA DENGUE • ZIKA

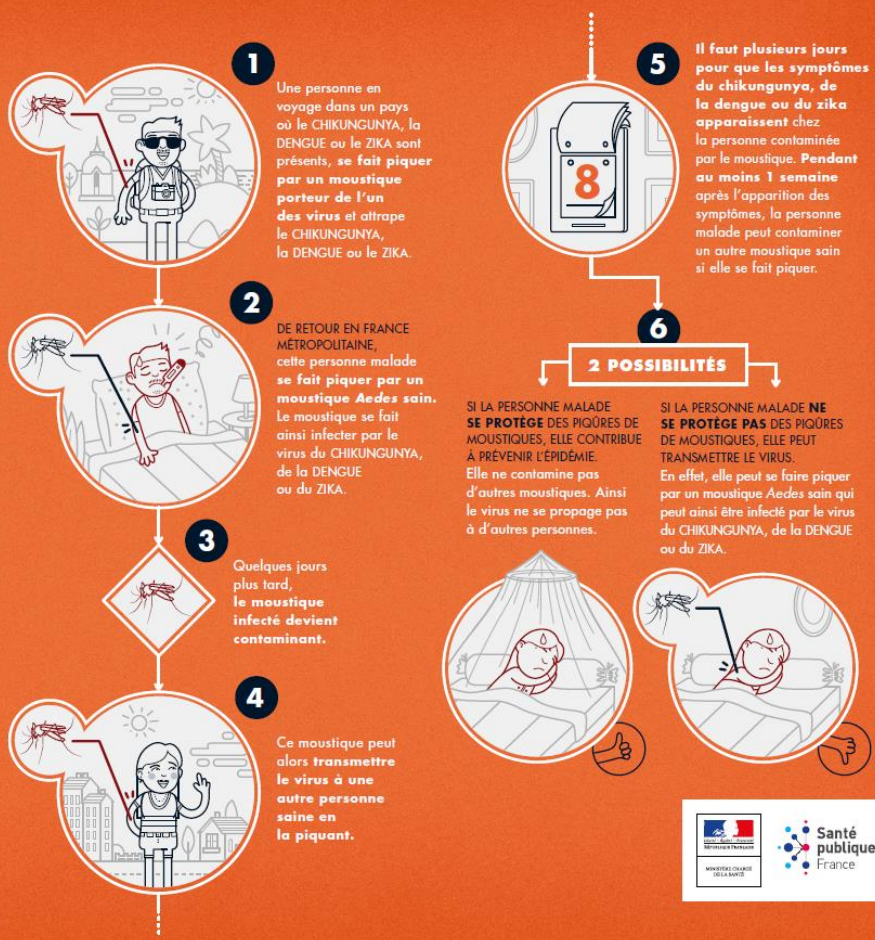
Comment une épidémie en France
métropolitaine pourrait-elle survenir ?

Comment la prévenir ?

Aujourd'hui, il n'y a pas d'épidémie de CHIKUNGUNYA, de DENGUE ou de ZIKA en France métropolitaine. Cependant, un moustique de type *Aedes*, appelé moustique tigre, qui peut véhiculer ces virus est présent dans certaines régions de France.

POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

- 1 Pour éviter de se faire piquer, portez des vêtements longs et amples et utilisez des produits anti-moustiques.
- 2 Éliminez les eaux stagnantes où les moustiques pondent leurs œufs : coupelles de pots de fleurs, gouttières, etc.
- 3 Consultez votre médecin traitant en cas de fièvre, douleurs articulaires, douleurs musculaires, maux de tête, éruption cutanée, conjonctivite, en particulier au retour d'un voyage dans une zone tropicale.



Vous pensez avoir observé un moustique tigre dans votre commune ? Vous pouvez le signaler et contribuer ainsi à la surveillance de son implantation

- sur le portail dédié « www.signalement-moustique »
- Les seules cartes officielles de diffusion du moustique tigre en France métropolitaine sont disponibles sur le site du ministère

Télécharger le [Communiqué de presse : Le moustique tigre sous surveillance en Occitanie \(pdf, 410.2 Ko\)](#)

II. ACCÈS À LA PRÉVENTION ET À LA SANTÉ

- « VOILA L'ÉTÉ, SI ON BOUGEAIT ? » : un programme estival de marche, près de chez vous, pour sortir, faire des rencontres et (re)découvrir votre ville.

Proposée par la **Fédération Nationale des Agirc Arrco et les Comités territoriaux d'Action Sociale**, « Voilà l'été, si on bougeait » est un programme de sorties de marche dont le but est de favoriser le lien social entre personnes retraitées pendant la période estivale.

La 2ème édition se déroulera en Juillet et Août 2023 dans 16 villes de France dont **Nîmes les lundis matin au jardin de la fontaine** tout retraité(e) relevant de l'Agirc Arrco ainsi que son/sa conjoint(e) peut se préinscrire sans limite d'âge ou de niveau de forme.

Les sorties de marche seront accessibles à toutes et tous même si vous ne faites pas souvent d'activité physique. Elles seront encadrées par des enseignants diplômés en activité physique adaptée. Aucune participation financière ne vous sera demandée.

Renseignements et préinscription : <https://www.ete-indien-editions.fr/si-on-bougeait-2023/#inscription>



► Plan Vélo et Marche 2023-2027

En 2018, le Gouvernement lançait le premier plan national Vélo et mobilités actives, dans le cadre de la loi d'orientation des mobilités (LOM). 4 ans plus tard, fort du succès de cette première édition, un nouveau plan est lancé afin de redoubler d'effort et définitivement inscrire le vélo dans le quotidien de tous les Français.

[Le plan vélo et marche 2023-2027](#) poursuit trois objectifs principaux :

1. Faire du vélo et de la marche une alternative attractive à la voiture individuelle pour les déplacements de proximité et combiné aux transports collectifs pour les déplacements de plus longues distances.
2. Faire du vélo un levier pour notre économie en accompagnant l'écosystème des acteurs français.
3. Rendre le vélo accessible à toutes et tous, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie.



Les aides à l'achat d'un vélo		Je suis un particulier avec un revenu fiscal de référence par part inférieur ou égal à 6 358 € ou une personne en situation de handicap et j'achète ...		Je suis un particulier avec un revenu fiscal de référence par part inférieur ou égal à 14 089 € et j'achète ...	Je suis une personne morale (entreprise, association, collectivité, ...) et j'achète ...	Je suis un particulier avec un revenu fiscal de référence par part inférieur ou égal à 22 983 € ou une personne morale (entreprise, association, collectivité, ...) et je me débarrasse d'un véhicule ancien ou polluant (automoteur ou voiture) et j'achète ...
VÉLO CLASSIQUE		AIDE DE 150 € MAXIMUM/VÉLO				
VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE		AIDE DE 400 € MAXIMUM/VÉLO	AIDE DE 300 € MAXIMUM/VÉLO		AIDE DE 1 500 € MAXIMUM/VÉLO DANS LA LIMITE D'UN VÉLO NEUF OU D'OCCASION NEUF OU D'OCCASION NEUF PAR PERSONNE DU FOYER	AIDE DE 3 000 € MAXIMUM/VÉLO DANS LA LIMITE D'UN VÉLO NEUF OU D'OCCASION NEUF PAR PERSONNE DU FOYER
VÉLO CARGO, VÉLO RALLONGÉ (LONGTAIL), VÉLO ADAPTÉ À UNE SITUATION DE HANDICAP, VÉLO PLIANT (ÉLECTRIQUE)		AIDE DE 2 000 € MAXIMUM/VÉLO	AIDE DE 1 000 € MAXIMUM/VÉLO	AIDE DE 1 000 € MAXIMUM/VÉLO	AIDE DE 1 500 € MAXIMUM/VÉLO DANS LA LIMITE D'UN VÉLO NEUF OU D'OCCASION NEUF PAR PERSONNE DU FOYER	AIDE DE 3 000 € MAXIMUM/VÉLO DANS LA LIMITE D'UN VÉLO NEUF OU D'OCCASION NEUF PAR PERSONNE DU FOYER
VÉLO CARGO, VÉLO RALLONGÉ (LONGTAIL), VÉLO ADAPTÉ À UNE SITUATION DE HANDICAP, VÉLO PLIANT (NON ÉLECTRIQUE)		AIDE DE 2 000 € MAXIMUM/VÉLO	AIDE DE 1 000 € MAXIMUM/VÉLO	AIDE DE 1 000 € MAXIMUM/VÉLO	AIDE DE 1 500 € MAXIMUM/VÉLO DANS LA LIMITE D'UN VÉLO NEUF OU D'OCCASION NEUF PAR PERSONNE DU FOYER	AIDE DE 3 000 € MAXIMUM/VÉLO DANS LA LIMITE D'UN VÉLO NEUF OU D'OCCASION NEUF PAR PERSONNE DU FOYER
REMORQUE ÉLECTRIQUE POUR VÉLO		AIDE DE 2 000 € MAXIMUM/REMORQUE	AIDE DE 1 000 € MAXIMUM/REMORQUE	AIDE DE 1 000 € MAXIMUM/REMORQUE		

Se protéger à vélo : Casque et protection

(source : [Casque et protections à vélo / Sécurité Routière \(securite-routiere.gouv.fr\)](https://securite-routiere.gouv.fr))

Le casque représente le plus sûr moyen de protéger sa tête en cas de chute ou de collision. Les blessures dues à un choc sur le crâne demeurent la première cause de décès chez les cyclistes. Mais est-il obligatoire pour tous les usagers ? Et comment choisir un casque qui remplit pleinement sa mission, celle de protéger ?

Ce que dit le code de la route : En circulation, le conducteur et le passager d'un cycle, s'ils sont âgés de moins de 12 ans, doivent porter un casque conforme à la réglementation relative aux équipements de protection individuelle. Ce casque doit être attaché.

Les autres équipements qui sont obligatoires ou recommandés :

Bien choisir son casque à vélo

Un casque doit avant tout permettre de se protéger en cas de chute. Toutefois, vous devez aussi le choisir en fonction de son ergonomie afin que celui-ci soit le plus confortable pour vous. Si ce n'est pas le cas, il risque de vous gêner et vous seriez tenté de ne pas le porter. Il est donc important de demander conseil lors de votre achat et de procéder à des essayages. Vous devez notamment veiller à :

- choisir la bonne taille ;
- vérifier que le casque n'entrave pas la visibilité ;
- vérifier que le casque ne tombe pas en arrière, une fois attaché.



Accessible à tous, quel que soit son âge et sa condition physique, le vélo est idéal pour reprendre une activité physique. Et rien de tel qu'une petite balade pour s'oxygéner et déconnecter du quotidien.

Faites selon vos capacités physiques et pensez à vous échauffer.

Pour en savoir plus : [Vélo \(mangerbouger.fr\)](https://mangerbouger.fr)

► Le calendrier vaccinal 2023

La Semaine Européenne de la Vaccination (SEV) coordonné au niveau national par le Ministère des Solidarités et de la Santé et Santé publique France et piloté en région par les Agences Régionales de Santé (ARS) s'est déroulé du 24 au 30 avril 2023 avec pour thématique "La vaccination pour tous".

Les nouveautés du Calendrier 2023 :

- La vaccination contre les rotavirus est recommandée chez l'ensemble des nourrissons âgés de 6 semaines à 6 mois avec un schéma vaccinal en deux doses (à 2 et 3 mois) ou 3 doses (à 2,3 et 4 mois) selon le vaccin utilisé. La vaccination permet de les protéger des diarrhées parfois graves, pouvant nécessiter une hospitalisation.
- La vaccination contre la grippe saisonnière est désormais ouverte aux enfants âgés de 2 à 17 ans révolus sans comorbidités. Les quatre vaccins antigrippaux peuvent être utilisés chez l'enfant, mais s'il est disponible, il est recommandé d'utiliser préférentiellement le vaccin Fluenz Tetra® qui peut être administré par voie nasale.
- La loi de financement de la Sécurité sociale a étendu les compétences des professionnels de santé en matière de vaccination. Désormais, en plus des médecins, certains vaccins pourront être prescrits et administrés par les pharmaciens, infirmiers et laboratoires de biologie médicale. Les sages-femmes ainsi que les étudiants en médecine et pharmacie (à partir du 3e cycle) auront également la possibilité d'administrer certains vaccins.



Voir Le ["Calendrier des vaccinations et recommandations vaccinales 2023"](#) - 89 p.

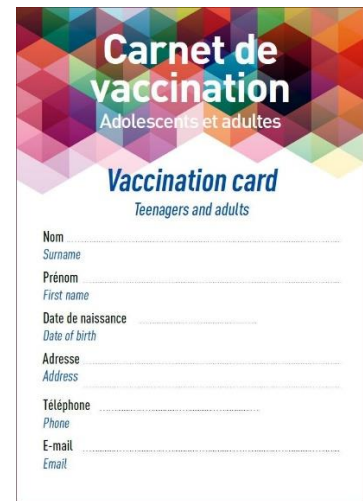
Les nouveautés documentaires :



Vaccination : êtes-vous à jour ?
Calendrier simplifié des
vaccinations 2023
(Affiche)



Vaccination : êtes-vous à jour ?
Calendrier simplifié des
vaccinations 2023
(Carte postale)



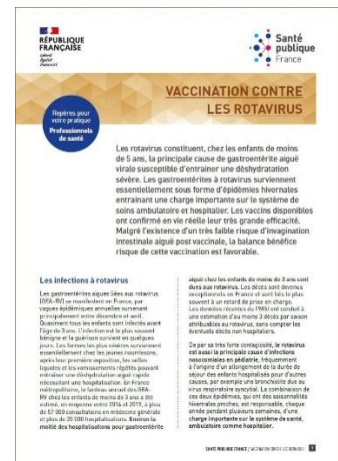
[Carnet de vaccination.
Adolescents et adultes
\(Brochure\)](#)



Les vaccins à tous les âges :
Calendrier 2023
([Dépliant](#) et [affiche](#))



Gastroentérite à rotavirus du
nourrisson : les 5 bonnes raisons
de se faire vacciner
(Dépliant)

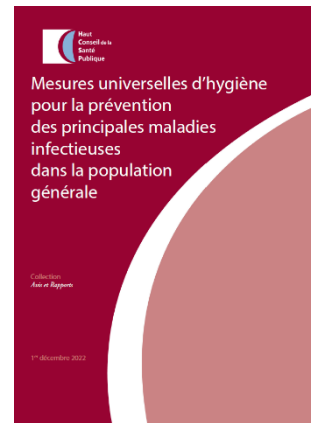


Vaccination contre les rotavirus
- Repères pour votre pratique
(Dépliant A4)

III. SE PROTÉGER DE CERTAINES MALADIES INFECTIEUSES

► Mesures universelles d'hygiène pour la prévention des principales maladies infectieuses dans la population générale

Le HCSP publie [un rapport](#) présentant une doctrine relative aux mesures universelles d'hygiène à destination de la population générale, applicables dans la vie quotidienne pour prévenir la plupart des maladies infectieuses. Cette doctrine a été construite sur le modèle d'Ottawa et de ses 5 domaines d'actions prioritaires que le HCSP a adapté aux mesures d'hygiène, regroupées par thématique sous forme de fiches techniques. Ces fiches proposent des conseils d'hygiène, des recommandations de prévention primaire et secondaire, des infographies et un argumentaire scientifique. Ce rapport intervient en période de sortie de crise Covid-19 et permettra de décliner des stratégies de prévention adaptées aux microorganismes et aux infections, que pourra s'approprier la population générale au niveau individuel ou collectif.



Après une préface, une introduction et la description de la doctrine relative aux mesures universelles d'hygiène, le rapport comprend :

• 10 FICHES TECHNIQUES

- **Fiche 1.** Hygiène des mains
- **Fiche 2.** Masques, vêtements et équipements de protection individuelle
- **Fiche 3.** hygiène corporelle
- **Fiche 4.** hygiène relative à l'alimentation au domicile
- **Fiche 5.** hygiène relative à la consommation d'eau
- **Fiche 6.** hygiène des locaux
- **Fiche 7.** aération / ventilation des locaux
- **Fiche 8.** distance physique entre individus
- **Fiche 9.** prévention des infections sexuellement transmissibles
- **Fiche 10.** hygiène bucco-dentaire

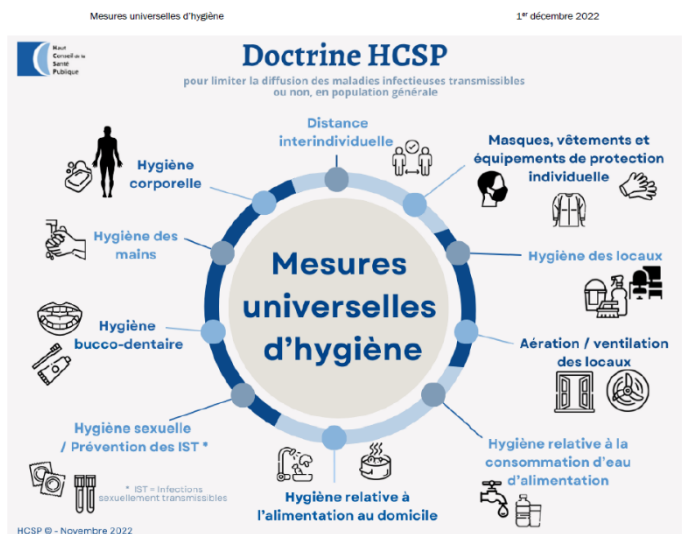
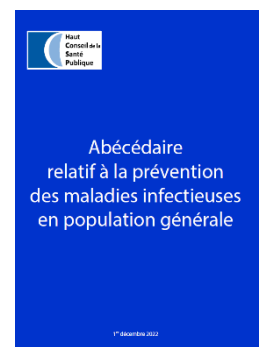


Figure 1. Doctrine du HCSP sur les 10 mesures universelles d'hygiène, d'après le HCSP, novembre 2022.
Haut conseil de la santé publique
Ce rapport doit être diffusé dans sa totalité, sans ajout ni modification
14/241

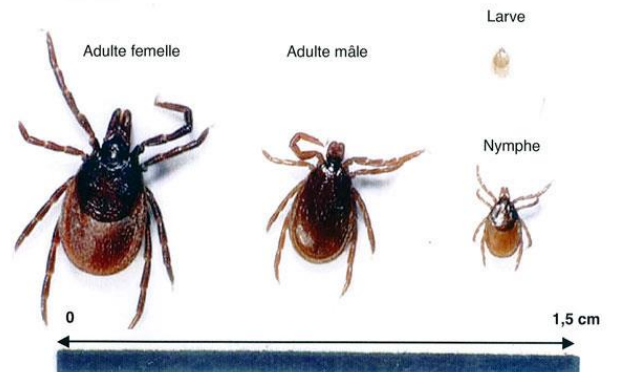
- **Un TABLEAU DE SYNTHÈSE** des mesures universelles d'hygiène en fonction des lieux et des populations (Habitat, milieux scolaire et universitaire, milieux extérieurs, établissements recevant du public et transports)
- **Un ABÉCÉDAIRE** de 54 maladies infectieuses, transmissibles ou non comportant des mesures de prévention primaire et secondaire et des particularités populationnelles.



La maladie de Lyme ou Borréliose de Lyme

La maladie de Lyme, ou borréliose de Lyme, est transmise lors d'une piqûre de tique infectée par une borrelia, une bactérie de la famille des spirochètes. L'infection est souvent sans symptôme mais peut dans certains cas entraîner une maladie parfois invalidante (douleurs articulaires durables, paralysie partielle des membres...). La maladie de Lyme n'est pas contagieuse.

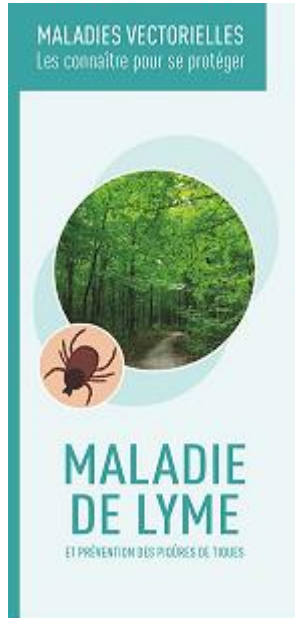
L'Homme peut être piqué par une tique à tout stade de son développement (larve, nymphe, adulte). Les nymphes semblent être responsables de la plupart des transmissions. Elles sont en effet plus nombreuses que les adultes, plus à même de piquer l'Homme (plus de 80 % des piqûres dans certaines régions) et aussi moins à même d'être détectées lorsqu'elles sont attachées du fait de leur plus petite taille.



La borréliose de Lyme ne se transmet pas :

- De personne à personne
- Par contact direct avec des animaux
- Par voie alimentaire (par exemple : venaison)
- Par piqure d'autres insectes

Des supports disponibles au format papier et en téléchargement :



[Maladie de Lyme et prévention des piqûres de tiques](#)



[Les conseils de Prudence La tactique anti-tiques](#)

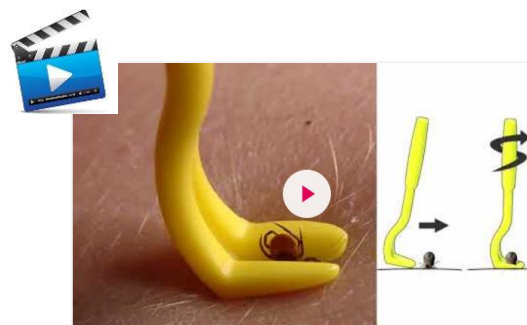


[Les conseils de Prudence. La tactique anti-tiques \(affiche\)](#)

Vidéos :



[Prévention tiques 2019](#)



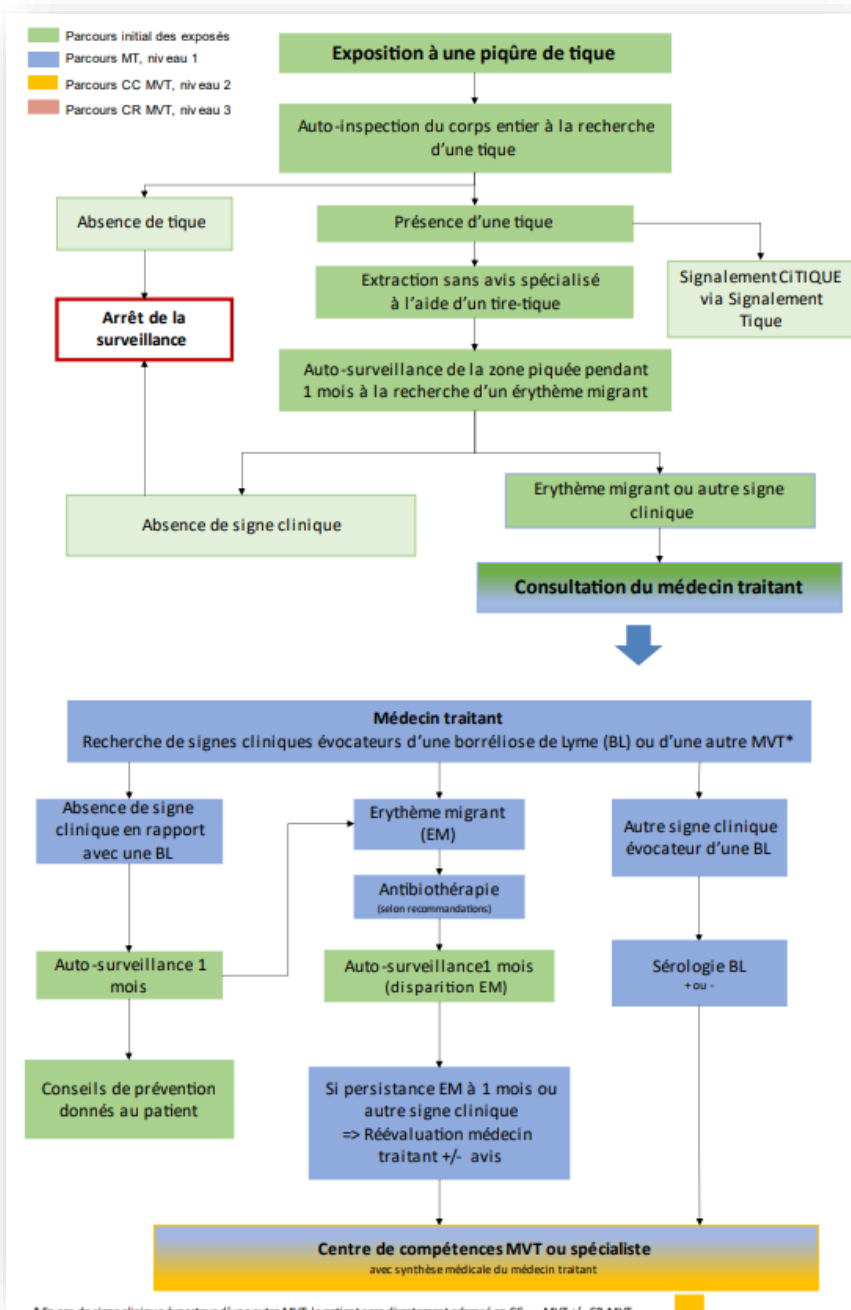
[Les tiques et la maladie de Lyme](#)

Plus d'infos sur le site de Santé Publique France

- [LE SCAN](#)
- [LA MALADIE](#)
- [NOTRE ACTION](#)
- [DONNÉES](#)
- [OUTILS](#)
- [PUBLICATIONS](#)

HAS • [Guide du parcours de soins – Patients présentant une suspicion de borréliose de Lyme](#) • mars 2022 18

Plus d'infos (Se protéger, Symptômes de la maladie, Diagnostic et traitement et Prise en charge des malades) :
<https://sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/maladie-de-lyme>



* En cas de signe clinique évocateur d'une autre MVT, le patient sera directement adressé en CC -MVT +/- CR-MVT

La COVID-19 : les changements

Campagne de rappel jusqu'au 16 juin 2023

Conformément à [l'avis de la HAS du 23 février 2023](#) concernant la stratégie de vaccination contre la Covid-19, une campagne de rappel est organisée depuis le 27 avril 2023, jusqu'au 16 juin 2023 pour :

- les personnes âgées de 80 ans et plus ;
- les personnes immunodéprimées ;
- les résidents des EHPAD et USLD, quel que soit leur âge ;
- les personnes à très haut risque de forme grave selon chaque situation médicale individuelle et dans le cadre d'une décision partagée avec l'équipe soignante.

Une dose de rappel est recommandée deux fois par an, au printemps et à l'automne, pour ces personnes. L'objectif de cette campagne est de maintenir un niveau de protection vaccinale suffisant afin de réduire la survenue de formes graves de Covid-19.

Il est recommandé de réaliser cette vaccination avec les vaccins bivalents Moderna (pour les plus de 30 ans) et Pfizer.

Le délai à respecter après la dernière injection ou infection est désormais de 6 mois.

Un rappel sera également recommandé à l'automne 2023 pour :

- les personnes de 80 ans et plus, les résidents d'EHPAD et USLD, les personnes immunodéprimées et les personnes à très haut risque de forme grave quel que soit leur âge, selon chaque situation individuelle et dans le cadre d'une décision partagée avec l'équipe
- les personnes de 65 à 79 ans, les femmes enceintes, les personnes à risque de forme grave et leur entourage quel que soit leur âge..

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION
Liberté
Égalité
Fraternité

accin COVID-19
TOUS UNICAM, TOUS PROTÉGÉS

QUEL VACCIN POUR QUEL PUBLIC ?

Rappel				
👤 Âge	📋 Situation	💉 Pfizer bivalent	💉 Moderna bivalent	📅 Quand ?
80 ans et plus ou résident d'EHPAD ou USLD quel que soit l'âge		✓	✓	2 fois par an, au printemps et à l'automne
Tous âges	Immunodéprimé, personne à très haut risque de forme grave*	✓	✓ (à partir de 30 ans)	
65 ans et plus		✓	✓	Tous les ans à l'automne
Entre 30 et 64 ans	Atteint de comorbidités	✓	✓	
Jusqu'à 29 ans		✓**		

*Selon chaque situation médicale individuelle et dans le cadre d'une décision partagée avec l'équipe soignante.
** Pour la vaccination des enfants âgés de 6 mois à 11 ans, le vaccin Pfizer souche Wuhan (6 mois-4 ans et 5-11 ans) est utilisé quel que soit le rang de l'injection.

Primo-vaccination			
👤 Âge	📋 Situation	💉 Pfizer	💉 Moderna
6 mois à 4 ans	à risque ou vivant dans l'entourage d'immunodéprimés.	✓ forme 6 mois-4 ans	
5 à 11 ans		✓ forme 5-11 ans	
12 à 29 ans		✓	
30 ans et plus		✓	✓

✓ Les vaccins Sanofi et Novavax doivent être utilisés en **seconde intention**.
Les vaccins Sanofi et Novavax peuvent être utilisés en seconde intention, et suivant une même fréquence que les vaccins à ARNm indiqués ci-dessus, pour les limites d'âge suivantes :
• Novavax : en primo-vaccination et en rappel à partir de 12 ans
• Sanofi : en rappel à partir de 18 ans

✓ Le délai à respecter après la dernière injection ou infection est de **6 mois pour tous**.

La vaccination est possible auprès des professionnels de santé (pharmaciens, médecins, infirmiers...) ou à domicile.
Pour trouver le lieu de vaccination le plus proche, rendez-vous sur www.sante.fr

Pour connaître toutes les modalités de vaccination, rendez-vous sur : www.sante.gouv.fr/vaccin-covid-19

27/04/2023

Suspension de l'obligation de vaccination des professionnels de santé et du secteur médico-social

Depuis le 13 mai 2023, l'obligation de vaccination des professionnels de santé et du secteur médico-social a été suspendue par [décret n° 2023-368](#).

Plus d'infos sur : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/gestes-barrieres>

Pour en savoir plus sur la COVID-19, les systèmes de surveillance et la vaccination, consultez le [dossier Santé Publique France](#) et le site [Vaccination Info Service](#). Pour plus d'informations sur les données régionales, consultez les [points épidémiologiques régionaux](#). Retrouvez toutes les données en accès libre sur [Géodes](#).

Sitographie :

- ▶ Le site du [Ministère des Solidarités et de la Santé](#), pour s'informer sur les politiques vaccinales et la Covid-19.
- ▶ Le site de [Santé publique France](#) pour télécharger les supports diffusables pour le grand public et les professionnels.
- ▶ Le site de la [Haute autorité de Santé \(HAS\)](#), pour s'informer sur les recommandations vaccinales.
- ▶ Le site [Vaccination-info-service.fr](#), pour s'informer sur la vaccination.
- ▶ Le site de [l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé](#) pour s'informer sur les vaccins.
- ▶ Le site de [l'Institut national de la santé et de la recherche médicale \(Inserm\)](#) pour s'informer sur la recherche médicale.
- ▶ Le site [Covireivac](#), pour devenir volontaire pour tester les vaccins Covid.

Source : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/vaccins>

Retrouver les lieux où vous faire vacciner sur [Santé.fr](#)

Prenez conseil auprès d'un professionnel de santé le plus proche de chez vous (Sage-femme, pharmacien, médecin traitant, infirmiers, paramédicaux, etc.)

IV. UN ÉTÉ FESTIF, PRÉVENIR LES COMPORTEMENTS À RISQUE

Pour éviter l'intrusion de drogues dans vos verres et vous protéger, la Ville de Nîmes initie depuis 2 ans la distribution de capuchons de verre lors d'événements festifs.

Capote2Verre®

Dispositif Capuchon de Verre par la ville de Nîmes.

Une Initiative en partenariat avec la Vie Associative Etudiante.

« Capuchon de verre,
ne laissez pas le GHB gâcher la fête ! »



[Voir la vidéo :](#)



Pour éviter l'intrusion de drogues dans vos verres et vous protéger,
la Ville de Nîmes initie la distribution de capuchons de verre lors des événements festifs.

La 3-MMC

La 3MMC est une drogue de la famille des cathinones, il s'agit d'un Nouveau Produit de Synthèse (NPS) qui essaie d'imiter plus ou moins les effets de l'ecstasy et des amphétamines.

Les effets

Sniffée : les effets apparaissent en 10 minutes, et durent 2 heures

Injectée : les effets sont immédiats et durent 2 heures

Ingérée : les effets apparaissent après 15 à 45 minutes, et durent entre 4 et 6 heures

Les effets secondaires

L'intensité des effets varie selon chaque personne, le contexte dans lequel elle consomme, la quantité et la qualité de produit consommé : Dilatation des pupilles, Vision floue, Transpiration excessive, Réduction de l'appétit, Maux de tête, Nausées, vomissements, Nez qui brûle et qui coule (lié au sniff), Extrémités froides et bleutées, Troubles de l'érection, Convulsions

La descente :

La descente peut être très désagréable. Epuisante physiquement et psychologiquement, elle se traduit par : un état d'épuisement dû aux insomnies, une grande nervosité, une anxiété importante, voire de la paranoïa, un manque d'appétit, des fourmillements, une augmentation du rythme cardiaque, une transpiration excessive.

Cet état peut durer 3 jours.

➔ Plus d'infos : [Les cathinones, octobre 2018, santé publique France](#)

Les cannabinoïdes de synthèse :

Le buddha blue : une nouvelle drogue de synthèse :



- Appelé « Pète ton crâne », PTC ou buddha blue, ce cannabinoïde de synthèse est classée dans les stupéfiants, et connaît un essor chez les jeunes depuis quelques années.
- Le buddha blue est majoritairement utilisé sous forme d'un liquide inodore et incolore dans des cigarettes électroniques.
- Le Buddha Blue expose les usagers à des effets indésirables comparables à ceux du cannabis. La forte affinité de certains composés (supérieure à celle du THC) laisse supposer que la gravité d'une intoxication aiguë pourrait être supérieure.
- Les « cannabis » de synthèse, dont le Buddha Blue, peuvent également entraîner des complications psychiatriques (dépression, hallucinations, anxiété, agitation, paranoïa, troubles amnésiques, comportement type « zombie ») ou des complications somatiques (tachycardie, convulsions, perte de conscience, dépression respiratoire, douleurs diffuses, syndrome coronarien aigu, rhabdomyolyse, insuffisance rénale). Des décès ont également été rapportés en Europe, mais pas en France à l'heure actuelle.

La HHC ou hexahydrocannabinol et ses 2 dérivés (le HHC-acétate (HHCO) et l'hexahydrocannabiphorol (HHCP)) sont classés stupéfiants par l'ANSM (Agence nationale de sécurité des médicaments et des produits de santé).

Leur production, leur vente et leur usage notamment, sont interdits en France depuis le 13 juin 2023.

Cette décision fait suite aux travaux réalisés à la demande de l'ANSM par les centres d'évaluation et d'information sur la pharmacodépendance-addictovigilance (CEIP-A). Ces travaux ont rapporté que **le HHC présente un risque d'abus et de dépendance équivalent à celui du cannabis. De plus, la structure chimique de ces produits est proche de celle du delta-9 tétrahydrocannabinol (delta-9 THC), classé comme stupéfiant.**

HHC, HHCO, HHCP : de quoi parle-t-on ?

Le HHC est obtenu par synthèse chimique à partir de cannabinoïdes naturels produisant des effets psychotropes similaires à ceux ressentis lors de la consommation de THC. Vendu notamment sur Internet et dans des boutiques de CBD, le HHC se présente sous forme d'huile, résine, herbe à fumer, spray, « gummies » (confiseries), e-liquide, gelée etc. La concentration de HHC de ces produits est variable et peut atteindre jusqu'à 99 %, selon les formes et les marques.

La surveillance réalisée par le réseau national d'addictovigilance (CEIP-A) indique que la consommation de HHC augmente actuellement en France, parfois à l'insu des usagers qui pensent consommer un autre produit, comme du CBD. Les deux dérivés du HHC, le HHCO et le HHCP, sont également vendus en France et dans d'autres pays européens.

Quels sont les dangers ?

La consommation de HHC ou de ses dérivés expose à des risques tels que : tremblements, vomissements, anxiété, « bad trip », confusion mentale, malaise, tachycardie, douleur thoracique, poussée tensionnelle, dont l'intensité semble varier en fonction de la teneur en HHC, qui n'est pas toujours précisée ou exacte.

À long terme, l'utilisation de ces produits expose à un risque d'abus et de dépendance, comme avec le cannabis.

CBD et conduites : nouvelle réglementation

Le CBD (cannabidiol) est un cannabinoïde contenu dans la plante de chanvre, au même titre que le THC (tétrahydrocannabinol). En France, la teneur en THC ne doit pas être supérieure à 0.3%. Cette molécule de THC est classée comme étant un stupéfiant. En conséquence, les consommateurs de CBD peuvent présenter des traces de THC à l'intérieur de leur organisme (salive, sang, cheveux, etc...).

Depuis le 21 juin 2023, la Cour de cassation a rendu un arrêt concernant la conduite sous CBD, qui est désormais **une infraction punie de 2 ans de prison et 4 500 euros d'amende**. Le flou juridique qui entourait la conduite après avoir consommé du CBD est désormais terminé.

POUR EN SAVOIR PLUS : [L'INDISPENSABLE SUR... LE CANNABIDIOL \(CBD\)](#)



La réglementation a été modifiée par rapport au document ci-dessus : Annulation de l'arrêté du 31 décembre 2021 interdisant la vente des fleurs et feuilles de cannabis sans propriétés stupéfiantes. [Pour plus de précisions.](#)

Des outils pour en parler :

La MILDECA, en partenariat avec Bayard Jeunesse, édite un livret de 12 pages destiné aux 10-13 ans et à leurs parents. Intitulé :

« **Alcool, tabac, jeux d'argent : Je dis NON aux addictions** »

Réalisé par des journalistes jeunesse, avec les conseils de psychologues et d'addictologues, ce livret permet aux 10-13 ans de faire le point et leur fournit des clés pour comprendre ces comportements et réduire les risques de tels usages.

Lien pour télécharger le livret :

<https://www.drogues.gouv.fr/alcool-tabac-jeux-dargent-je-dis-non-aux-addictions-nouveau-livret-de-prevention-avec-bayard>



Kit addictions



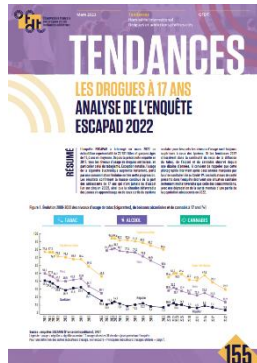
Pour accompagner les médecins généralistes dans le repérage et la prise en charge des consommations à risque, le Collège de la Médecine Générale, en collaboration avec la MILDECA, met à disposition un "kit addictions" dont l'objectif est de donner des informations et des outils pragmatiques et référencés, au plus près de la réalité de terrain et des connaissances médicales et scientifiques.

Ce "kit addictions" est constitué de 8 fiches thématiques :

- [Alcool](#)
- [Tabac](#)
- [Cannabis](#)
- [Cocaïne](#)
- [Opioïdes](#)
- [Adolescents et addictions](#)
- [Pathologie duelle](#)
- [Périnatalité](#)
- [Écran](#)

Pour aller plus loin :

Le Gouvernement a adopté jeudi 9 mars 2023 sa [Stratégie interministérielle de mobilisation contre les conduites addictives 2023-2027](#), qui donne le cadre stratégique de l'action des années à venir. Elle sera complétée de plans et programmes opérationnels, nationaux et locaux, établis en concertation avec les professionnels, les élus et partenaires locaux.



[Les drogues à 17 ans - Analyse de l'enquête ESCAPAD 2022](#), Tendances n° 155, OFDT, 03-2023, 8 p.



[Drogues et addictions, chiffres clés](#), Tendances hors-série international, OFDT, 2022, 8 p.



V. LES RESSOURCES

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

Les ressources territoriales

Le Collectif pour Agir en Prévention et en Santé (CAPS), porté par le CODES 30, en partenariat avec le Conseil Départemental du Gard vous invite à des rendez-vous mensuels pour parler de santé !

- Une lettre d'information sur la santé,
- 4 rencontres avec des professionnels,
- 4 ateliers de découverte d'outils.

Des outils pédagogiques sur les addictions accessibles

En prêts auprès du CRD du Codes 30

Ci-dessous, Les outils présentés lors de l'atelier outils du 9 mai 2023



SAFE PARTY,
L'ESCAPE GAME POUR UNE SOIREE RESPONSABLE



**FEELINGS
ADDICTIONS**
EN PARLER AUTREMENT



La programmation du 2^{ème} semestre sera disponible, à partir du 13 juillet sur demande : contact@codes30.org

LES RESSOURCES NATIONALES

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

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
	Le site du Ministère des Solidarités et de la Santé : https://solidarites-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-Seignovert, 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