

CODES 30 - Lettre d'information

"GARD'ons LE LIEN et PARTAGEONS NOS RESSOURCES

Mars 2023

Edito :

Bonjour à toutes et à tous,

Dans cette première lettre trimestrielle 2023, nous avons sélectionné pour vous certaines informations concernant les campagnes de prévention en cours, notamment « Mars bleu » et « La parentalité numérique ».

Des nouveaux sites et plateformes en lien avec la santé des femmes.

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

Bonne lecture !

SOMMAIRE interactif



ACTUALITÉS

- MARS BLEU : mois de sensibilisation contre le cancer colorectal
- 4 FEVRIER : JOURNEE MONDIALE CONTRE LE CANCER : des outils à destination des enfants
- CAMPAGNE NATIONALE SUR LA PARENTALITE NUMERIQUE
- Les allergies du printemps



ACCÈS AUX SOINS ET AUX DROITS À LA SANTÉ

- Un nouveau site « ivg.gouv.fr » pour une information fiable et objective sur l'interruption volontaire de grossesse
- Les violences faites aux femmes
- Le harcèlement scolaire : prévenir les conséquences psychologiques



DES VIRUS TOUJOURS EN CIRCULATION

- La gastro-entérite
- Le papillomavirus
- La COVID-19 : les changements



GARDER LE RYTHME ET LA SANTE DANS LA VIE QUOTIDIENNE

- Bien s'alimenter, malgré l'inflation
- L'activité physique au quotidien



LES RESSOURCES

I. ACTUALITÉS



► MARS BLEU : mois de sensibilisation contre le cancer colorectal

Le cancer colorectal est le 3^e cancer le plus fréquent et la 2^e cause de décès en France. Il touche 43 300 personnes : 20 100 femmes et 23 200 hommes. Il est la cause de 17 100 décès chaque année.

Un test de dépistage facile d'accès.

Le test de dépistage du cancer colorectal se réalise chez soi. Son efficacité, combinée à une utilisation simple et rapide, en font un **outil fiable pour détecter un éventuel cancer à un stade débutant**.

L'Institut national du cancer déploie une nouvelle campagne d'information à destination des femmes et des hommes de plus de 50 ans en métropole et dans les territoires ultramarins, avec comme message publicitaire : « **le meilleur moment pour penser à faire le dépistage du cancer colorectal, c'est quand on a aucune raison d'y penser** », c'est-à-dire avant tout symptôme. Détecté à un stade précoce, il se guérit 9 fois sur 10.



En pratique, il existe 3 façons de se procurer le **kit de dépistage** :

- **Sur le site monkit.depistage-colorectal.fr.**
Muni de l'invitation, adressée par courrier par les centres régionaux des dépistages des cancers aux personnes concernées (et qui comporte un numéro nécessaire à la commande), chacun peut commander le test en ligne et le recevoir directement à domicile. Après avoir répondu à quelques questions, et en l'absence de risques particuliers, la [commande pourra être validée](#) ;



- **Chez un médecin** (médecin traitant, gastroentérologue, gynécologue et médecin d'un centre d'examen de santé (CES) de l'Assurance Maladie).

Après un échange sur d'éventuels facteurs de risque, le médecin s'assure que le test est bien le dépistage adapté puis le remet à son patient ;

- **Chez un pharmacien participant à l'opération.**
Le pharmacien, qui a reçu une formation spécifique, [s'assure que le test est le dépistage adapté à la personne qui en fait la demande puis lui remet le test.](#)

[Lien vers la Carte interactive](#)

Le test est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, sans avance de frais pour la personne concernée.

En savoir plus sur le cancer colorectal : sur ameli.fr, CRDC-OC, la Ligue contre le cancer et sur e-cancer.fr

PROGRAMME ET ACTIONS jusqu'à fin mars POUR SENSIBILISER AUX DEPISTAGES DU CANCER COLORECTAL :

- **CHU DE NIMES – LES MARDIS BLEUS** – Tous les mardis de mars, de 8h à 16h dans le hall de Carémeau, le CHU réalise des actions de sensibilisation. Coordonnées de l'équipe « dépistage du cancer colorectal » du CHU de Nîmes : 04 66 68 51 51 ou [Envoyer un mail](#).
- **CENTRE REGIONAL DE COORDINATION ET DE DEPISTAGE DES CANCERS (CRCDC) :**

Défi connecté

Pour Mars Bleu 2023, le CRCDC – OC organise un défi collectif afin de promouvoir le dépistage organisé du cancer colorectal dans la région.

Il s'agit d'un challenge connecté par équipe de **5 personnes maximum**.

Ce challenge se déroule via une **application smartphone nommée Kiplin**, qui va comptabiliser le nombre de pas quotidiens des participants et leur permettre de voir en temps réel leur évolution dans le classement régional grâce aux points gagnés. Les plus motivés pourront relever les défis proposés tout au long du challenge et gagner des points bonus.

De nombreuses informations animeront aussi le challenge durant les 3 semaines du mois de mars : du **6 au 26 mars 2023**.

Il est toujours temps de s'inscrire avec le code **CRCDCOCC23**

[Tutoriel](#) et [Guide Kiplin](#)

Des actions de sensibilisation : [voir le programme](#)

- **MUTUELLE SOLIMUT : Atelier "Découverte du côlon" avec un casque de réalité virtuelle :**

Démonstration du kit de dépistage, microdébat thématique en présence d'une diététicienne sur les facteurs de risque. Atelier en partenariat avec la Ligue contre le cancer et le CRCDC des départements. Sans inscription : **Mardi 21 mars de 9h30 à 12h au centre de santé Nîmes- Mardi 4 avril de 14h à 16h au CCAS de Calvisson.**

Des supports pour communiquer :

Affiche. Ligue contre le cancer

[Affiche](#) Fondation ARC Cancer colorectal. Quelle prévention ? Quel dépistage ? 2022

[Affiche](#) DOCCR pharmacies Mois de mobilisation contre le cancer colorectal 2023

[Dépliant](#) dépistage du cancer colorectal.

Pour en savoir plus :

- [Le dépistage du cancer colorectal. Un test simple et rapide qui sauve des vies. Dossier de presse 1^{er} mars 2023, 23 p.](#)



- [Baromètre cancer 2021. Attitude et comportement des français face au cancer](#)
- [Dossier de presse du 16 janvier 2023](#)

À l'occasion de la Journée mondiale contre le cancer, qui se tient chaque année le 4 février, l'Institut national du cancer, en partenariat avec Santé publique France, a dévoilé les résultats du 4e Baromètre cancer.

Réalisé tous les 5 ans, ce Baromètre permet d'appréhender les attitudes et les comportements des français face au cancer.

[Boîte à outils des dépistages organisés des cancers](#)

Cette boîte à outils a été élaborée dans le cadre d'un projet de recherche visant à mieux comprendre pourquoi les personnes en situation de handicap de plus de 50 ans participent deux fois moins aux programmes de dépistage organisés des cancers par rapport à la population générale.

Elle s'adresse aux personnes en situation de handicap et leurs aidants, aux professionnels des établissements sanitaires et médico-sociaux (ESMS), aux professionnels de la santé et aux centres de coordination régionaux (CRCDC).

Elle est divisée en plusieurs chapitres : après une introduction sont abordés le cancer colorectal, le cancer du sein, le cancer du col de l'utérus. Une partie est dédiée spécifiquement aux ressources avant la conclusion. Elle est entièrement en ligne ainsi que tous les supports proposés (vidéos, dépliants etc.)



► 4 FÉVRIER : JOURNÉE MONDIALE CONTRE LE CANCER : des outils pour mieux en parler aux enfants

[Cancer : connaître la maladie pour mieux s'en protéger, Le petit quotidien découvertes, 2023](#)

À l'occasion de la Journée mondiale contre le cancer (4 février), l'Institut national du cancer a co-réalisé un contenu adapté pour les enfants de 6 à 10 ans dans Le Petit Quotidien Découvertes. Les objectifs pédagogiques sont de permettre aux enfants de mieux comprendre le cancer, de mieux appréhender les facteurs de risque (tabac, alcool, alimentation, sédentarité, exposition au soleil) et donc d'adopter de bonnes habitudes le plus tôt.

Cette parution s'accompagne de dossiers pédagogiques dédiés [aux élèves](#) et [aux enseignants](#), ainsi que d'une [animation 3D](#).



Cancer : mieux les connaître pour mieux s'en protéger. Mon quotidien découvertes, 2022

À l'occasion de la Journée mondiale contre le cancer (4 février), l'Institut national du cancer a co-réalisé un contenu adapté pour les enfants de 10 à 14 ans dans Mon Quotidien Découvertes. Les objectifs pédagogiques sont de permettre aux enfants de mieux comprendre le cancer, de mieux appréhender les facteurs de risque (tabac, alcool, alimentation, sédentarité, exposition au soleil).

Disponible gratuitement au Codes30, Cette parution s'accompagne de dossiers pédagogiques dédiés [aux élèves](#) et [aux enseignants](#), ainsi que d'une [animation 3D](#).



► **CAMPAGNE NATIONALE SUR LA PARENTALITÉ NUMÉRIQUE**

Le gouvernement lance une campagne nationale de sensibilisation pour un usage raisonné des écrans par les enfants.



Retrouvez la campagne sur le site [« Je protège mon enfant »](#) La plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique.

La plateforme « Je protège mon enfant » est une action commune des pouvoirs publics, d'associations de soutien à la parentalité et de protection de l'enfance, et d'entreprises du numérique.

Elle accompagne les parents sur deux volets de la prévention liés à l'utilisation des outils numériques :

- L'usage des écrans et
- La pornographie.

Vous y trouverez des informations, des conseils, des chiffres clés mais aussi des outils pour contrôler l'accès à certains sites et raisonner l'usage des écrans.

En savoir plus :



- [Dossier de presse, vidéos et kit de communication de la campagne sur le site enfance.gouv.fr](#)



[Baromètre du numérique. Edition 2022. Enquête sur la diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société française, 01-2023, 313 p.](#)



Ce document constitue le rapport d'analyse des résultats des questions insérées par l'Arcep, le CGE, l'Arcom et l'ANCT dans une enquête dédiée, menée par le CREDOC auprès de 4 000 personnes de 12 ans et plus résidant en France métropolitaine.

LES ALLERGIES DE PRINTEMPS : « Le printemps arrive, les allergies aussi »

- Qualité de l'air -

SAISONS POLLINIQUES

LES GESTES À ADOPTER

SI VOUS ÊTES ALLERGIQUE

(Recommandations sanitaires générales du Haut Conseil de la santé publique)

À la maison	À l'extérieur
 <ul style="list-style-type: none">Rincez vos cheveux le soir	 <ul style="list-style-type: none">Éviter les activités extérieures qui entraînent une surexposition aux pollens : tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives, etc. En cas de nécessité, privilégiez la fin de journée et le port de lunettes de protection et d'un masque
 <ul style="list-style-type: none">Aérez au moins 10 mn par jour, de préférence avant le lever et après le coucher du soleil	 <ul style="list-style-type: none">Évitez de faire sécher le linge à l'extérieur
 <ul style="list-style-type: none">Évitez d'aggraver vos symptômes en ajoutant des facteurs irritants ou allergisants (tabac, produits d'entretien ou de bricolage, parfums d'intérieur, encens, bougies, etc.)	 <ul style="list-style-type: none">En cas de déplacement en voiture, gardez les vitres fermées

Soyez encore plus attentif à ces recommandations en cas de pics de pollution atmosphérique et n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé (médecin généraliste, allergologue...) en cas d'aggravation des symptômes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Plusieurs sites Internet ou applications mobiles vous permettent d'être informé des alertes polliniques :

- « bulletin d'alerte pollinique » et application smartphone « Alertes pollens » du Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) ;
- « alerte pollens ! » de l'association des pollinarius sentinelles® de France ;
- site de l'association agréée de surveillance de la qualité de l'air de votre région.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- <http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/air-exterieur/article/pollens-et-allergies>
- <http://www.pollens.fr/accueil.php>
- <http://www.alertepollens.org/>

Rédaction : Direction générale de l'air et de l'atmosphère - Réalisation : DCDM des ministères sociaux - Février 2018

<http://solidarites-sante.gouv.fr> |  MinSoliSante |  @MinSoliSante / @AlerteSanitaire



https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/infographie_pollens_gestes_a_adopter.pdf

Les remèdes naturels contre les allergies au pollen

De nombreuses plantes peuvent réduire la fréquence des crises d'allergies.

- L'estragon, est une bonne solution pour lutter contre les allergies au pollen grâce à ses propriétés anti-allergènes.
- Le thym est un expectorant naturel qui permet de décongestionner les voies respiratoires.
- L'huile essentielle de lavande vraie est très efficace pour réduire les crises d'éternuements et soulager les voies respiratoires.
- Contre le "nez fontaine", l'ortie est la solution idéale. Une infusion de sureau et de vinaigre de cidre sont également recommandés.
- Des extraits de feuilles de pétasite disponibles sous forme de gélules ont des actions positives en cas d'allergie au pollen.

Source : [Institut Pasteur de Lille](#)

II. ACCÈS AUX SOINS ET AUX DROITS À LA SANTÉ

- UN NOUVEAU SITE « [IVG.GOUV.FR](https://ivg.gouv.fr) » pour une information fiable et objective sur l'interruption volontaire de grossesse



Il y a tout juste un an, la [loi du 2 mars 2022 visant à renforcer le droit à l'avortement](#) a allongé le délai légal de l'IVG de 12 à 14 semaines de grossesse. Elle a également ouvert l'IVG médicamenteuse à la téléconsultation et a supprimé le délai légal minimum de réflexion, pour les mineures comme pour les majeures, entre la consultation d'information et l'entretien psycho-social. La loi autorise aussi les sage-femmes à pratiquer des IVG instrumentales en établissement de santé, dans le cadre défini par un décret à paraître. Une expérimentation est par ailleurs en cours sur ce sujet.

De plus, un allongement du délai de l'IVG médicamenteuse de 5 à 7 semaines de grossesse hors établissement de santé a été permis par le [décret du 19 février 2022](#).

À la suite de ces nouvelles mesures, le site ivg.gouv.fr a été intégralement refondu afin de mettre en avant ces avancées en matière de droit à l'IVG.

Source : <https://sante.gouv.fr/actualites/presse/communiqués-de-presse/article/un-nouveau-site-ivg-gouv-fr-pour-une-information-fiable-et-objective-sur-l>

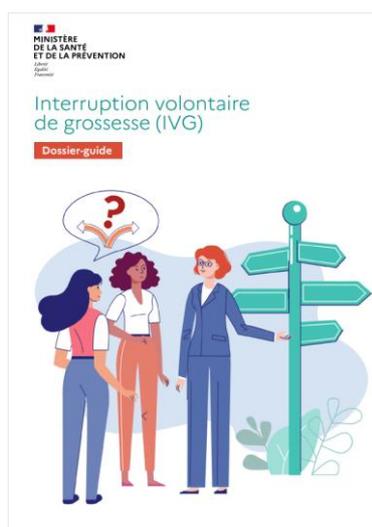
Le site ivg.gouv.fr met à disposition du grand public une information fiable et complète sur l'IVG :

- [Annuaire des centres de santé sexuelle](#),
- [Des EVARS](#) (Espaces vie affective, relationnelle et sexuelle),
- Des guides d'information pour les femmes et les professionnels :

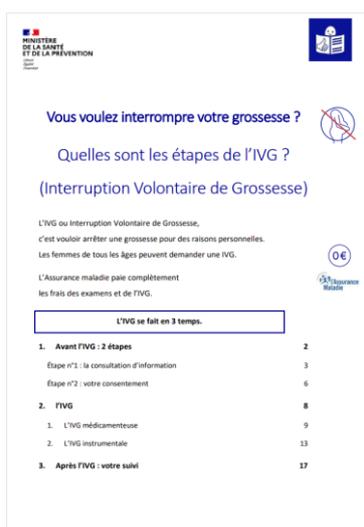
Le saviez-vous ? #IVG

Si vous êtes mineure et que vous souhaitez interrompre votre grossesse, l'anonymat total est garanti quelque soit le type d'avortement choisi.

Plus d'informations sur ivg.gouv.fr



[Guide complet sur l'interruption volontaire de grossesse pour les femmes.pdf](#) 01-2023, 42 p.



[Version FALC - Guide complet sur l'interruption volontaire de grossesse.pdf](#) 01-2023,



[Mémo-pratique sur l'IVG médicamenteuse](#) 01-2023, 8 p.

LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

Définitions des violences faites aux femmes

« Les violences faites aux femmes peuvent être exercées dans tous les domaines de la vie : travail, couple, famille, école, rue, milieu hospitalier, transports, sur internet... Elles prennent la forme de violences physiques, psychologiques, économiques, administratives, verbales, et peuvent être exercées ponctuellement ou sur des périodes très longues ».

Retrouvez sur le site du **Centre Aubertine Auclert**, les définitions, en lien si dessous, de chaque type de violences, ainsi que des liens « pour aller plus loin » :

- [Violences au sein du couple,](#)
- [Mariage forcé,](#)
- [Mutilations sexuelles féminines,](#)
- [Viol et autres violences sexuelles,](#)
- [Violences au travail,](#)
- [Prostitution et traite à des fins d'exploitation sexuelle,](#)
- [Lesbophobie, biphobie et/ou transphobie,](#)
- [Esclavage moderne, traite autre qu'exploitation sexuelle,](#)
- [Cyberviolences sexistes et sexuelles.](#)

Source: <https://orientationviolences.hubertine.fr/definition-des-violences-faites-aux-femmes>

La prise en charge des femmes victimes des violences : Zoom sur le CIDFF du Gard

[Le CIDFF, Centre d'Information sur les Droits des femmes et des Familles](#) est un lieu d'accueil, d'écoute, d'information et d'accompagnement sur les droits pour tout public et en particulier les femmes.

Le CIDFF Gard exerce une mission de service public confiée par l'État.

Son objectif est de favoriser l'autonomie sociale, professionnelle et personnelle des femmes et l'Égalité entre les femmes et les hommes.

La documentation du CIDFF :

- [Accueil de jour](#)
- [Bureau accompagnement individualise vers l'emploi](#)
- [Flyer CIDFF Gard](#)
- [Cyberviolences](#)
- [Plateforme de signalement](#)
- [Ordonnance de protection](#)
- [Livret CIDFF 01-2023](#)
- [Plaquette-SAVS](#)

The screenshot displays the website for CIDFF Gard. At the top, there is a navigation bar with categories: 'Médiation Justice', 'Projets locaux', 'Lutte contre les violences sexistes et sexuelles', 'Le harcèlement et le harcèlement moral', and 'Écoute, orientation et accompagnement'. Below this is a banner for 'CIDFF GARD' with the text: 'Le CIDFF, Centre d'Information sur les Droits des femmes et des Familles est un lieu d'accueil, d'écoute, d'information et d'accompagnement sur les droits pour tout public et en particulier les femmes. Le CIDFF Gard exerce une mission de service public confiée par l'État. Son objectif est de favoriser l'autonomie sociale, professionnelle et personnelle des femmes et l'Égalité entre les femmes et les hommes. Rendez-vous anonymes et gratuits.' It also lists 'Association Loi 1901' and 'Membre de la Fédération Nationale des CIDFF' and 'Membre de la Fédération Régionale des CIDFF d'Occitanie'. A central section titled 'La démarche' describes the 'Certif'Région' process. Below that, 'Nos permanences' lists 'Accueil', 'Emploi - Formation', and 'Lutte contre les violences'. The bottom section, 'Nos partenaires', features logos for Nîmes, the European Union, the French Republic, Occitanie, CIDFF Gard, and the Occitanie Regional Council. The footer contains contact information: 'CIDFF Gard - 70, rue de Valdon - 30000 Nîmes | t. 04 66 35 19 21 | f. 04 66 35 39 92 | accueil@cidff1303.com'.

Les Centres de prise en charge des auteurs de violences conjugales (CPCA) d'Occitanie

Il existe en Région Occitanie 2 CPCA :

- CPCA Occitanie Ouest coordonné par l'UCRM
- CPCA Sud Occitanie

Le CPCA Sud Occitanie est un groupement d'associations loi 1901 reconnues pour leurs interventions auprès des auteurs de violences conjugales, des équipes de professionnels formées et qualifiées intervenant sur le territoire du SUD de l'Occitanie.

Le CPCA Sud Occitanie oriente au plus près dans les départements : Gard (30), Hérault (34), Pyrénées-Orientales (66), Aude (11) et Lozère (48).

CONTACT : 06 44 93 00 46 ou cpcasudoccitanie@aers-asso.fr



Les associations antennes du CPCA Sud Occitanie :

[AERS \(Hérault\)](#), [APEX \(Pyrénées-Orientales\)](#), [LA CLÈDE \(Gard\)](#), [LA TRAVERSE \(LOZÈRE\)](#), [UDAF11 \(AUDE\)](#), [VIA VOLTAIRE](#)



Le 30 janvier dernier, le CPCA Occitanie-Sud organisait un colloque intitulé **"Violences conjugales : les auteurs en question"**.

Retrouvez l'ensemble des [supports d'intervention](#) et [les vidéos](#) projetées durant la journée.

Pour en savoir plus :



[Rapport annuel 2023 sur l'état du sexisme en France](#), HCE, 23-01-2023, 40 p.

Ce rapport s'appuie à la fois sur les derniers chiffres officiels et sur les résultats du baromètre réalisé par l'institut Viavoice auprès de 2500 personnes représentatives.

Ce sondage rend compte des perceptions de la société face aux inégalités entre les femmes et les hommes, évalue le degré de sexisme de la population, restitue le vécu des femmes et mesure l'adhésion aux outils de lutte existants. Sylvie Pierre-Brossolette, présidente du HCE, a remis ce rapport au Président de la République le 25 janvier.

III. DES VIRUS TOUJOURS EN CIRCULATION

LA GASTRO-ENTÉRITE

La gastro-entérite fait partie des principales maladies virales hivernales avec la grippe et la bronchiolite. Chacune de ces infections à une symptomatologie propre.

La [gastro-entérite](#) est le plus souvent provoquée par une infection à des virus appelés « rotavirus » et « norovirus ». Elle peut entraîner des nausées, une perte d'appétit, des vomissements, des crampes abdominales, des diarrhées importantes (selles molles ou liquides, au moins trois fois par jour), de la déshydratation, de la fièvre, une grande fatigue et des maux de tête. Ces virus sont fréquents et très contagieux. Les enfants de moins de 5 ans, et notamment les nourrissons, sont très sensibles à la gastro-entérite : plus l'enfant est jeune, plus le risque de déshydratation est important (perte d'eau par les selles et les vomissements). Les personnes âgées et les personnes ayant une maladie chronique ont aussi plus de risque d'être déshydratées.



Nouveautés documentaires de Santé Publique France :



[Gastroentérite à rotavirus du nourrisson : les 5 bonnes raisons de se faire vacciner, SPF, 2022, 4 p.](#)

Ce dépliant d'information sur la vaccination contre la gastroentérite à rotavirus répond aux questions essentielles que peuvent se poser les français à ce sujet : Pourquoi dois-je faire vacciner mon enfant? Quels sont les effets secondaires de la vaccination, est-elle remboursée ? Où et par qui se faire vacciner ?



[Vaccination contre les rotavirus - Repères pour votre pratique, SPF, 2022, 4 p.](#)

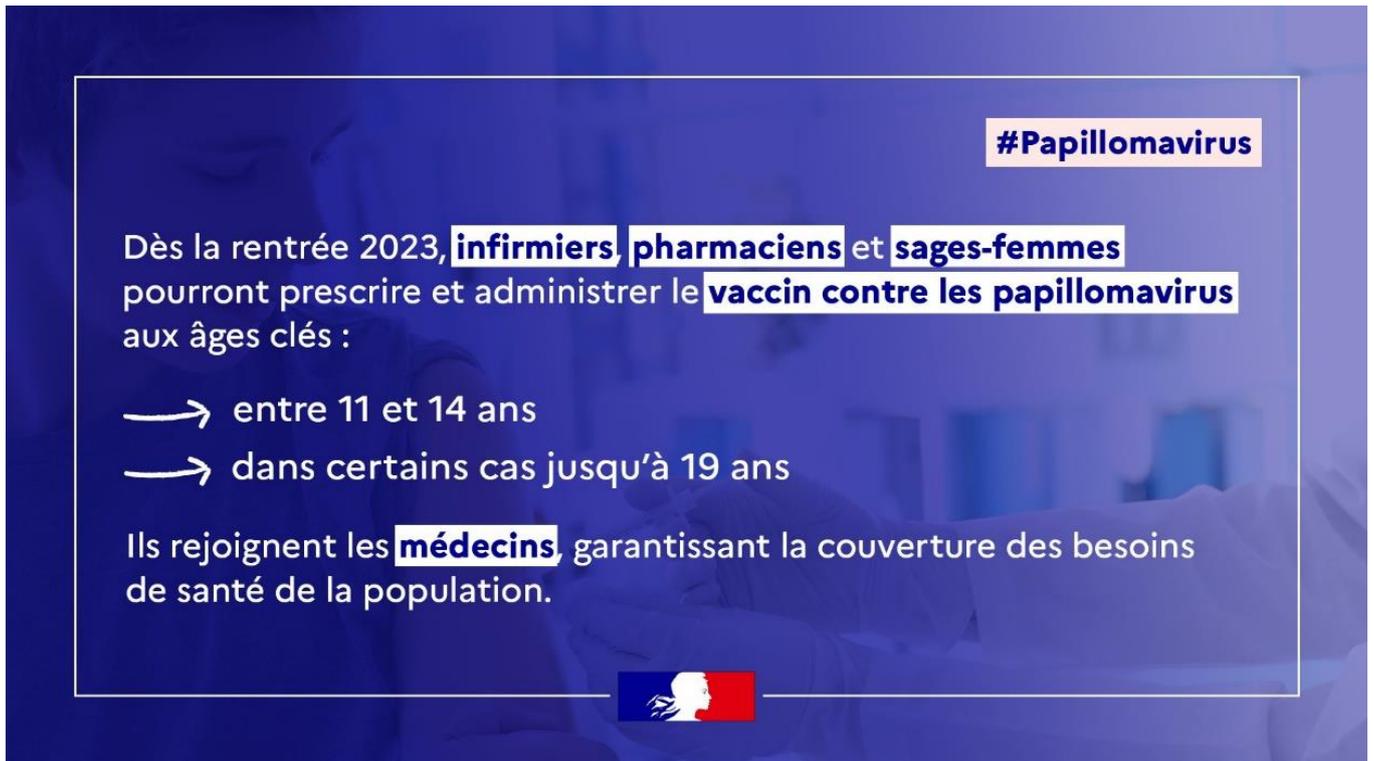
Outil d'information destiné aux professionnels de santé pour les accompagner, suite aux récentes recommandations de vacciner les nourrissons contre les rotavirus.

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

► LE PAPILLOMAVIRUS

Campagne de vaccination gratuite contre les papillomavirus dans les collèges

Le président de la République a annoncé, mardi 28 février 2022, le lancement, dès la prochaine rentrée scolaire, d'une campagne de vaccination gratuite généralisée dans les collèges, pour tous les élèves en classe de 5e, pour agir efficacement contre les papillomavirus (HPV).



The infographic features a dark blue background with a blurred image of a person in a white lab coat. A white-bordered box contains the following text:

#Papillomavirus

Dès la rentrée 2023, **infirmiers**, **pharmaciens** et **sages-femmes** pourront prescrire et administrer le **vaccin contre les papillomavirus** aux âges clés :

- entre 11 et 14 ans
- dans certains cas jusqu'à 19 ans

Ils rejoignent les **médecins**, garantissant la couverture des besoins de santé de la population.

At the bottom center of the box is a small French flag icon.

Plus d'infos sur :

<https://www.gouvernement.fr/actualite/campagne-de-vaccination-gratuite-contre-le-papillomavirus-dans-les-ecoles>.

► La COVID-19 : les changements

La publication du Bulletin d'information COVID-19 en **Occitanie**, par les équipes de l'ARS et de Santé Publique France est suspendue depuis le mois de décembre 2022, elle sera réactivée en cas de nouvelle dégradation épidémique.

Les points épidémiologiques régionaux accessibles à tous, sont consultables désormais [sur le site de Santé Publique France](#).

Évolution de la prise en charge des tests de dépistage du Covid-19 à compter du 1er mars 2023

Face à l'amélioration de la situation sanitaire et l'allègement progressif des mesures de réponse à l'épidémie, le ministre de la Santé et de la Prévention a décidé de faire évoluer la stratégie de dépistage. À compter du 1er mars 2023, la prise en charge des tests de dépistage du Covid-19 se rapproche ainsi des règles de prise en charge de droit commun.

Avant le 1er mars 2023, les tests RT-PCR et antigéniques étaient pris en charge à 100% par l'assurance maladie, pour les personnes vaccinées et sans prescription médicale.

À partir du 1er mars 2023, un ticket modérateur sera réintroduit pour l'ensemble des tests RT-PCR et antigéniques. Le reste à charge pour l'assuré sera déterminé en fonction du professionnel de santé délivrant le test et s'élèvera à 30% du coût du test s'il est réalisé par un médecin ou un pharmacien et 40% s'il l'est par un infirmier ou un masseur-kinésithérapeute.

Pour la très grande majorité des assurés qui disposent d'une couverture complémentaire, le reste à charge sera nul. Il en est de même pour les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire.

Poursuite du dispositif dérogatoire de prise en charge à 100% pour les plus fragiles.

Afin de continuer à protéger les populations les plus fragiles qui restent les plus exposées à des formes sévères malgré l'amélioration de la situation sanitaire, une prise en charge intégrale est maintenue pour les personnes suivantes, ainsi que pour les professionnels de santé, et ce même en l'absence de prescription :

- Les patients en affection longue durée (ALD) ;
- Les personnes de 65 ans et plus ;
- Les mineurs ;
- Les professionnels des secteurs médicaux et médico-social, sur présentation d'un justificatif attestant de leur statut ;
- Les personnes bénéficiant d'une exonération au titre de l'assurance maternité ;
- Les personnes faisant l'objet d'un dépistage collectif.

Vaccination

Plusieurs changements ont aussi pris effet en février 2023 :

- fin des arrêts de travail dérogatoires, sans jour de carence pour les personnes testées positives au Covid-19 ;
- fin de l'isolement systématique des cas positifs et la réalisation d'un test au bout de deux jours pour leurs contacts ;
- fin du suivi des cas contacts via [le service contact Covid](#), géré par l'Assurance maladie.
- fin de l'obligation de présenter le résultat d'un test PCR négatif de moins de 48 heures pour les voyageurs en provenance de Chine.

Vaccination

La deuxième dose de rappel est ouverte :

- aux personnes immunodéprimées, aux personnes de 80 ans et plus ainsi qu'à tous les résidents d'EHPAD et USLD ayant reçu leur dose de rappel depuis plus de trois mois.
- aux adultes âgés de 18 à 60 ans identifiés comme étant à risque de forme grave de Covid-19, aux femmes enceintes dès le premier trimestre de grossesse, et aux personnes vivant dans l'entourage ou au contact régulier de personnes vulnérables ou immunodéprimées ainsi qu'aux personnels soignants.



MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION

accin

QUEL VACCIN POUR QUEL PUBLIC ?
La nouvelle dose de rappel est ouverte à tous.

Tranche d'âge	Haute vulnérabilité	Personne à risque				
Moins de 30 ans		✓				✓
Entre 30 et 79 ans		✓	✓			✓
Plus de 80 ans ou résidents d'EHPAD et USLD ou les personnes âgées		✓	✓			✓
Plus de 18 ans	Personne à risque de forme grave de Covid-19			✓	✓	✓

La nouvelle dose de rappel est **fortement recommandée** pour les 60 ans et plus, les résidents en EHPAD et USLD, les personnes souffrant de comorbidités, les personnes immunodéprimées, les femmes enceintes, les professionnels des secteurs sanitaire et du médico-social et l'entourage des plus fragiles.

Pour être doublement protégé, vaccinez-vous aussi contre la grippe.

Si je débute la vaccination

Tranche d'âge	Haute vulnérabilité	Personne à risque	Personne à risque	Personne à risque
8 à 11 ans		✓		
12 à 29 ans		✓		
30 ans et plus		✓	✓	
18 ans et plus	Personne à risque de forme grave de Covid-19			✓

N.B. : Pour les enfants, les autorités scientifiques recommandent également l'utilisation de vaccins à ADN messager bivalent, ainsi que les vaccins à ARNm bivalent pour les adultes. Pour les personnes à risque, il faut donc être doublement protégé.

La vaccination est possible auprès de nombreux professionnels de santé (pharmacies, médecins, infirmiers), mais aussi en centres de vaccination ou à domicile. Pour trouver le lieu de vaccination le plus proche, rendez-vous sur [www.santefr.fr](#)

Pour connaître la liste des situations particulières et toutes les modalités de vaccination, rendez-vous sur : [www.solidarites-sante.gouv.fr/vaccins/covid19](#)

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION

Je me fais vacciner
contre le COVID-19 et la GRIPPE

La vaccination est ouverte à tous*.
Elle est fortement recommandée :

- Dès 60 ans pour le Covid-19
- Dès 65 ans pour la grippe
- Si je suis enceinte
- Si je suis immunodéprimé ou à risque de forme grave
- Si je vis dans l'entourage d'une personne fragile
- Si je suis professionnel des secteurs de la santé et du médico-social

*En cas d'efficacité réduite au Covid-19, la vaccination est recommandée dès 3 mois après l'infection, en respectant un délai minimal de 6 mois après la dernière infection.

Où me faire vacciner ?

En pharmacie | chez mon médecin | dans un cabinet infirmier

Pour trouver le lieu de vaccination le plus proche, rendez-vous sur [www.santefr.fr](#)

Plus d'informations sur [www.solidarites-sante.gouv.fr](#)

[Quel vaccin pour quel public ?](#)

[Je me fais vacciner contre le Covid19 et la grippe](#)

La vaccination et le respect des gestes barrières restent les meilleurs moyens de se protéger des virus respiratoires



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 les vaccins.
- ▶ Le site [l'Institut national de la santé et de la recherche médicale \(Inserm\)](#) pour s'informer sur la recherche médicale.
- ▶ Le site [Covireovac](#), 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.)



Pensez aux gestes barrières pour prévenir les risques de contamination.

IV. GARDER LE RYTHME ET LA SANTE DANS LA VIE QUOTIDIENNE

BIEN S'ALIMENTER MALGRÉ L'INFLATION

Le programme « Mieux manger pour tous » : un plan d'aide alimentaire pour les personnes précaires


**MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS,
DE L'AUTONOMIE
ET DES PERSONNES
HANDICAPÉES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

LES OBJECTIFS DU PROGRAMME « MIEUX MANGER POUR TOUS »

Au niveau national : 40 M€

Garantir des approvisionnements plus écologiques et plus sains aux associations d'aide alimentaire et aux 4 millions de personnes qui en bénéficient :

A l'horizon de la fin du quinquennat, nous souhaitons que les approvisionnements de l'ensemble des réseaux d'aide alimentaire soient conformes aux recommandations du Programme national nutrition santé, notamment concernant les 5 fruits et légumes par jour.



Au niveau local : 20 M€

Favoriser le développement des approvisionnements de qualité et en circuit court au niveau local, et créer des alliances locales producteurs-associations-bénéficiaires, à travers d'initiatives de type :

- Des chèques verts et solidaires par les collectivités territoriales et les associations
- Des paniers verts et solidaires issus de groupements d'achat locaux, d'accompagnement à la transformation et à la conservation de produits bruts, de lutte contre le gaspillage alimentaire...
- Des ateliers verts et solidaires d'accompagnement des personnes pour améliorer la connaissance des recommandations nutritionnelles et l'apprentissage de la cuisine



Dans un contexte d'inflation encore très élevée en France, un dispositif d'aide alimentaire destiné aux personnes les plus précaires sera déployé dès le printemps 2023. Faire bénéficier les plus modestes d'une alimentation saine, durable et de qualité, c'est l'objectif du plan « Mieux manger pour tous ».

Plus d'infos sur : <https://solidarites.gouv.fr/lancement-du-programme-mieux-manger-pour-tous>.

► L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

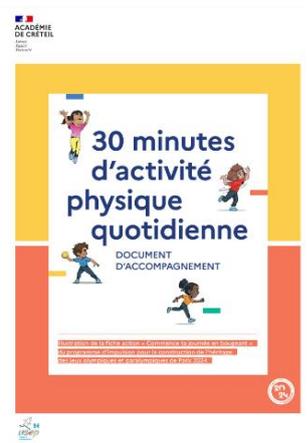
30 minutes d'activité physique quotidienne dans toutes les écoles

L'Éducation nationale s'engage, en collaboration avec Paris 2024 et le mouvement sportif, à ce que chaque élève bénéficie d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école primaire.

Lancé à la rentrée 2020 dans le cadre des mesures d'héritage de Paris 2024, le programme "30 minutes d'activité physique quotidienne", est généralisé depuis septembre 2022 dans les 36 250 écoles primaires du pays.

Retrouvez toutes les ressources sur [la plateforme Génération 2024 du comité d'organisation des Jeux olympiques](#).

Télécharger [le dossier d'accompagnement](#)



Activité physique adaptée : promouvoir la santé des populations- La santé en action, n° 462, 12-2022, 52 p.

L'activité physique est bénéfique pour la santé globale - physique et mentale - de l'ensemble de la population. Les recherches scientifiques les plus récentes au niveau international ont confirmé qu'elle l'est tout aussi pour les personnes souffrant d'une pathologie. Il en va de même pour les personnes sédentaires qui sont éloignées de la pratique, souvent pour des raisons économiques, sociales, environnementales, leurs conditions de vie ne leur permettant pas d'accéder à la pratique d'activité physique. Ce numéro spécial est donc consacré à un déterminant sur lequel il est possible d'agir pour améliorer la santé, le bien-être et les conditions de vie quotidienne des populations.



IV. LES RESSOURCES

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez apporter des éléments nouveaux : 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