

# UNE MAISON DE LA **PRÉVENTION** SANTÉ POUR AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE



**MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR... A NARBONNE, CET ADAGE EST CONCRET, AVEC L'OUVERTURE, DÈS LE 13 FÉVRIER, D'UNE MAISON DE LA PRÉVENTION SANTÉ (MPS), OUVERTE À TOUS. UN LIEU INCONTOURNABLE, CRÉÉ PAR LA VILLE DE NARBONNE, POUR APPRENDRE À BIEN VIVRE !**



## « Un grand nombre d'affections peut être prévenu »

**Dr Jean-Pierre Courrèges,**  
Conseiller municipal délégué  
aux maisons de la santé



*Parmi les nombreux ateliers de la MPS, des formations aux premiers secours et à l'utilisation des défibrillateurs électriques seront proposées régulièrement.*



### Pourquoi la Ville de Narbonne crée-t-elle une Maison de la Prévention Santé ?

Pour qu'une population puisse vivre en bonne santé, il faut qu'elle dispose d'un minimum de connaissances concernant sa santé et son environnement. Un grand nombre d'affections peut être prévenu : diabète, cancers, problèmes cardiovasculaires... La nouvelle Maison de la Prévention Santé a donc pour objectif de regrouper, sous un même toit, une grande variété d'informations, sous différentes formes : ateliers, conférences, expositions, documentation... Cette structure bénéficie de la mobilisation des nombreux partenaires de la Direction de la santé de la Ville de Narbonne, qui interviennent déjà dans les cadres de l'Atelier santé ville ou du Contrat local de santé. Elles seront donc très sollicitées dans cette structure, à travers des ateliers et des permanences régulières.



### Quelles thématiques y seront abordées et pour quels publics ?

Conseils pour bien manger, sensibilisation au diabète, information sur les bienfaits du sport... De nombreux domaines seront présentés, dans une programmation très riche ! Des ateliers pratiques, organisés régulièrement, permettront notamment d'apprendre à cuisiner sain, à prodiguer les premiers secours, etc. Par ailleurs, un espace informatique donnera accès à des informations spécifiques. Ce lieu est ouvert à tous les habitants du Narbonnais. Il s'adresse également aux professionnels de la santé qui peuvent s'y rencontrer pour échanger sur leurs pratiques ou profiter des ressources à leur disposition.



### Existe-t-il des structures similaires en France ?

Cette Maison de la Prévention Santé est une initiative innovante. Elle sera la seule en Occitanie qui propose un tel service, grâce à la synergie exceptionnelle entre les différentes associations du territoire narbonnais. C'est la raison pour laquelle l'Agence régionale de santé et la Mutualité française sont partenaires de cette structure qui pourrait, à terme, inspirer d'autres villes.

# A la Maison de la Prévention santé : informer,

La nouvelle structure, qui sera inaugurée le 13 février, permettra à tous les Narbonnais de bénéficier de l'important réseau partenarial que la Ville de Narbonne mobilise en matière de santé.  
Un objectif : améliorer le bien-être de tous !

## La Maison de la Prévention Santé, c'est :

**UN ESPACE D'ACCUEIL :**  
information, conseils et orientation

**UN ESPACE D'ATELIERS PRATIQUES :**  
animation cuisine, sensibilisation aux premiers secours, dépistages, etc.

**UN ESPACE DOCUMENTATION :**  
brochures d'information, livres, vidéos et borne informatique

**1 AGENT D'ACCUEIL**  
pour orienter et informer



**95** animations sont déjà prévues jusqu'au mois de juin, dont :

-  **44 conférences**
-  **10 ateliers cuisine**
-  **7 dépistages (diabète, audition, bilans de santé...)**
-  **18 ateliers à destination des scolaires**
-  **7 permanences d'associations**
-  **5 ateliers « Alerter, Masser, Défibriller »**
-  **5 cafés des parents (un jeudi par mois)**

## Quelques thématiques



**ALCOOL ET  
ADDICTIONS**



**PRÉVENTION  
DU CANCER**



**Maison de la  
Prévention  
Santé**

**Maison de la Prévention Santé,**  
41 bd Ferroul, à Narbonne.  
Tél. 04 68 90 26 34



# orienter, sensibiliser

**3**  
partenaires :  
Ville de Narbonne,  
l'Agence régionale de  
santé et la Mutualité  
française

UN ESPACE DE MINI-  
CONFÉRENCES ET DE DÉBATS,  
animés par des professionnels  
de santé (30 personnes max.)

UN ESPACE DE  
PERMANENCES des  
associations de santé



## abordées



RISQUES DE  
L'AUDITION



ARRÊT  
DU TABAC



SENSIBILISATION  
AU DIABÈTE

**65**  
ASSOCIATIONS  
MOBILISÉES



## Ils feront vivre la MPS

Renée Colin

### pionnière de la gym après-cancer



Il y a 20 ans, Renée Colin a appris qu'elle souffrait d'un cancer du sein. De cette épreuve, cette ancienne opticienne en a fait une force : « A cette époque, j'ai pratiqué de nombreuses activités physiques, se souvient-elle. J'ai eu la sensation que ça m'aidait beaucoup. » Elle décide alors de faire profiter son expérience au plus grand nombre, en passant un diplôme d'animatrice sportive spécialisée dans l'accompagnement des pathologies, notamment l'obésité. A la MJC, elle se lance ensuite dans la gym après-cancer, une des premières en France à promouvoir cette discipline qui vise à redonner aux patients la maîtrise de leur corps meurtris par la maladie. « C'est un suivi individualisé, avec des mouvements doux et adaptés. » Aujourd'hui encore, elle continue à aider les personnes en souffrance, en élargissant le spectre de ses activités : marche active, stretching... Sans compter son engagement pour le club de lecture de la MJC ! « C'est important de faire travailler la tête et les jambes », sourit-elle. ■

Gérard Grenier

### diabétique et représentant des patients



« L'émpathie entre diabétiques m'a très vite conquis : on échange sur nos difficultés, souvent communes, rencontrées tout au long de notre parcours de soins, en toute confidentialité. » Gérard Grenier sait de quoi il parle : diabétique depuis 2005, il s'est très vite engagé dans l'Association Française des Diabétiques de l'Aude, puis ensuite en tant que représentant des usagers dans des établissements de soins ou auprès des instances institutionnelles. Il contribue ainsi à améliorer la qualité des soins. Avec l'ouverture de la MPS, Gérard y voit l'occasion de toucher de nouveaux publics confrontés au diabète et de proposer, lors des permanences ou des ateliers, un accompagnement individualisé et adapté. ■

Dr Davis-Bergès

### Les assiettes de nos enfants dans le viseur



Présidente de l'association Manger Bouger 11, Véronique Davis-Bergès est également médecin de santé publique, spécialiste de la lutte contre l'obésité infantile. Son engagement fait suite à un constat, nourri d'années d'expérience : l'augmentation du nombre d'enfants en surpoids, particulièrement depuis les années 2000. « Deux causes peuvent l'expliquer : la consommation de produits agro-alimentaires trop gras, trop sucrés et qui ne coupent pas la faim et la sédentarité des enfants qui passent trop de temps devant les écrans. » Avec la création, en 2015, de Manger Bouger 11, elle comble un manque pour de nombreuses familles confrontées à ce problème. « La MPS est un outil formidable pour rencontrer de nouveaux publics. Nous y proposerons des ateliers cuisine enfants-parents, ainsi que de nombreux outils ludiques et pédagogiques. » ■



# GLUTEN : UNE CONFÉRENCE POUR **SÉPARER** **LE BON GRAIN** **DE L'IVRAIE**

Le Docteur Marciano interviendra à la MPS le 21 mai.

Parmi les nombreux rendez-vous programmés, le Docteur Marciano, hépato-gastro-entérologue, propose un débat sur cette molécule, accusée d'être à l'origine de nombreux troubles digestifs.

### Qu'est-ce que le gluten ?

**Docteur Pierre Marciano** : Cette protéine est naturellement présente dans certaines céréales (blé, orge, avoine...). Elle confère de l'élasticité aux aliments, et donc du moelleux. On la retrouve dans de nombreux aliments, surtout le pain, mais aussi dans les produits de l'industrie agro-alimentaire. Il y en a même dans certaines gélules de médicaments !

### La question du gluten dans nos assiettes fait polémique. Pour quelle raison ?

Cela fait cinquante ans que nous connaissons une maladie causée par le gluten : la maladie coeliaque, susceptible de causer des carences graves, notamment chez l'enfant. Elle

ne concerne que certaines personnes et est désormais très bien identifiée, facile à diagnostiquer par des tests simples. En revanche, depuis une dizaine d'années, une nouvelle pathologie est apparue : l'hypersensibilité au gluten, plus difficile à diagnostiquer. Le problème actuel réside dans le flou entre ces deux pathologies, amplifié et exagéré par certains médias et les réseaux sociaux, amenant de nombreuses personnes à adopter le régime sans gluten. La croyance populaire est désormais que le gluten est une sorte de poison, ce qui est faux.

### Quel risque cette situation engendre-t-elle ?

Des personnes choisissent d'adopter un régime sans gluten

sans consulter de médecin. Cette attitude peut aboutir à masquer une vraie maladie coeliaque qui ne pourra être diagnostiquée... et donc traitée par le régime sans gluten strict sous le contrôle d'un médecin ou diététicien. L'autre problématique est que des gens adoptent le régime sans gluten sans raison fondée, alors que cette pratique ne va rien leur apporter de bénéfique.

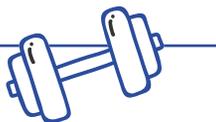
### Cette polémique est-elle le symptôme d'une société trop informée sur les questions médicales ?

Je dirais plutôt que nous sommes dans une société mal informée. L'émergence d'Internet a apporté de nombreuses connaissances, mais c'est un fourre-tout où l'on

trouve le meilleur comme le pire. La question du gluten a, de plus, été amplifiée par l'industrie agro-alimentaire, afin de vendre de nouveaux produits sans gluten. Dans ce contexte, la MPS de Narbonne présente un grand intérêt, afin de permettre à tous de démêler le vrai du faux, en indiquant les bonnes pratiques en matière de santé. ■

### Conférence-débat :

« Intolérances au gluten : les vraies... et les fausses », présentée par le Dr Marciano, le mardi 21 mai, à 14h30, à la MPS.



## UN ESPACE D'ACCUEIL POUR LES ASSOCIATIONS



La MPS sera aussi un espace de rencontre avec les associations de santé du territoire. Plusieurs d'entre elles bénéficieront ainsi de présences régulières lors de permanences, au cours desquelles elles informent et orientent tous ceux qui le souhaitent : personnes souffrant d'affections, représentants d'associations, professionnels médicaux... voire de simples curieux ! Quelques exemples peuvent ainsi être cités : le Point d'accueil écoute jeunes (PAEJ) sera présent tous les mercredis matin. Le club Cœur et santé, spécialisé dans le suivi des maladies cardio-vasculaires, effectuera quant à lui ses permanences le jeudi, tandis que l'association La Rivière, un espace d'écoute et de conseil autour de l'alcool, sera disponible au moins une fois par mois, le 3<sup>e</sup> jeudi du mois. ■



## DES ATELIERS POUR SENSIBILISER ET TESTER SES HABITUDES DE VIE

L'ANPPAA 11 tient régulièrement des stands d'information et de sensibilisation, comme lors du « Moi(s) sans tabac », en novembre dernier.

Parmi les associations adhérentes à la Maison de la Prévention Santé (MPS), L'ANPAA 11, spécialisée en prévention des addictions, organisera régulièrement des animations.

« **S**oufflez dix secondes dans l'appareil. » Sophie s'exécute avec application. « Résultat : 0... C'est parfait ! », sourit Anne-Sophie Prax, animatrice-prévention pour l'antenne narbonnaise de l'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie (ANPAA 11). « Le testeur de monoxyde de carbone indique vous ne fumez pas et que vous ne subissez pas d'impact lié à un tabagisme passif. » Cette expérience s'est déroulée, en novembre dernier, sur un stand monté dans le hall du CCAS, dans le cadre du Moi(s) sans tabac, afin de sensibiliser aux méfaits du tabagisme. Une animation qui sera reconduite à la MPS, dans le cadre des nombreuses animations proposées par les différentes associations. « Ce type de stand permet d'interpeller le public mais également de rencontrer des professionnels

qui s'interrogent sur leurs pratiques, souligne Jérôme Riffé, directeur de l'ANPAA 11. Dernièrement, nous l'avons installé au centre hospitalier et de nombreux médecins et infirmiers nous ont sollicités. »

L'association sera présente une demi-journée par mois à la MPS, avec des animations variées. « Cette présence régulière nous permettra de donner rendez-vous à différents types de publics. C'est très efficace pour les informer, les sensibiliser et, si besoin, les orienter vers des consultations médicales. » ■



## DEMANDEZ LE PROGRAMME DE LA MPS !

**P**our ne pas rater l'animation qui vous correspond, pensez à consulter le programme de la MPS ! Edité tous les trimestres, il permet de prendre connaissance des nombreux rendez-vous organisés les prochains mois. Il est disponible, en libre-service, dans les accueils municipaux et, bien sûr, dans la Maison de la Prévention Santé. L'intégralité de ce programme est également consultable en ligne, dans la rubrique « Agenda » du site internet de la Ville [[www.narbonne.fr](http://www.narbonne.fr)]. ■

