## **PROGRAMME**

**AVRIL 2022** 



Ateliers Échanges

Conférences

Maison de la Prévention Santé



Contact: 04 68 49 70 55











### LE MOIS DE LA SANTÉ DE L'ENFANT

La santé de l'enfant, son développement harmonieux, physique et moral, ont toujours fait l'objet d'une surveillance attentive et de soins éclairés.

Cependant plusieurs signaux d'alerte se sont manifestés ces dernières années et surtout ces derniers mois, en en particulier concernant l'environnement de l'enfant, qui pourrait s'avérer en partie délétère : publication INSERM sur les pesticides et leurs risques, sur les perturbateurs endocriniens, le débat sur la nocivité ou non des ondes (5G), l'augmentation supposée et controversée des cancers pédiatriques, le rapport entre air ambiant et épidémie de bronchiolites...

nés au travers de la cause nationale d'information et de prévention :

« les 1000 premiers jours », répondent en partie à ces interrogations et incitent à aller plus loin dans les échanges et conseils à donner pour une croissance satisfaisante de l'enfant sur le plan diététique et sportif, le suivi médical, mais aussi sur le plan psychologique et les relations parents -enfants, sans oublier les problèmes particuliers de la femme enceinte, premier environnement de l'enfant.

De nombreux professionnels de santé et institutionnels se sont réunis, à l'occasion de ces journées durant le mois d'Avril, pour vous offrir un programme large sur cette thématique et qui va permettre avec simplicité des échanges, des informations et des réponses à vos questions.

La mise en lumière et les conseils don-



Adjoint au maire délégué à la politique de santé et d'autonomie, à la politique sociale et à l'accompagnement des seniors.



Rubrique mensuelle de la Maison de Prévention Santé, mettant en lumière une personnalité (ou un groupe) particulièrement méritante dans le domaine de la santé et /ou de l'action sociale.

Coup de chapeau...au service de Pédiatrie du Centre Hospitalier de Narbonne.

Notre éclairage pour ce mois d'avril, consacré en grande partie à la santé de l'enfant et l'environnement, va tout naturellement au service de Pédiatrie du Centre Hospitalier de Narbonne.

Créé de longue date et structuré dans les années 1970-1980 par le Dr Delfour, ce service s'est développé progressivement, incorporant des spécialités infantiles, sous l'impulsion forte et déterminée du Chef du Pôle Mère-Enfant : le Dr Jean Philippe Darras.

Un service de garde dédié, un fonctionnement harmonieux avec le service de gynécologie-obstétrique, la proposition de plusieurs approches spécialisées, les qualités d'accueil d'une équipe paramédicale compétente et investie, en font un service de référence sur Narbonne.

De plus, ce service pallie au départ progressif (en retraite) des pédiatres de ville, tant sur le plan des soins. que de la prévention des maladies affectant les enfants.

Il était donc tout à fait naturel que nous remercions l'ensemble de l'équipe de Pédiatrie, dont l'investissement, en particulier dans cette période COVID, a été et est tout à fait notable.





## LE MOIS DE LA SANTÉ DE L'ENFANT

**ATELIERS** 



#### Les 1000 premiers jours: là où tout commence.

De la grossesse à 2 ans, les 1000 premiers jours sont une période extraordinaire et déterminante pour bébé.

https://www.1000-premiers-jours.fr/fr

#### > Lundi 4 avril.......14h/16h

Atelier: Femmes enceintes, environnement et santé.

La future mère est exposée à des centaines de substances chimiques lors de la grossesse qui peuvent agir directement sur le développement du foetus.

Animé par Pascale PONCHON, sagefemme au Centre Hospitalier de Narbonne



> Jeudi 7 avril ...... 10h/11h

#### «Bien vivre mon allaitement»:

les bienfaits, comment s'y préparer, les premiers jours, les soutiens possibles, les difficultés...

Animé par la Protection Maternelle Infantile du Conseil Départemental de l'Aude (PMI CD11).



> Dimanche 10 avril ...... 10h/16h

#### Journée autour de la maternité aux **Ursulines:**

Danse prénatale et temps d'échange animé par l'association Bellydance.

Sur inscription au 06.58.97.51.76 auprès d'Amèle Rezzouki, atelier limité à 15 pers.

Adresse: les Urusulines, 4 rue Denfert-Rochereau, Narbonne.



#### **NUTRI'SANTÉ**

> Mardi 5 avril ...... 10h/12h

«Alimentation diversifiée du jeune enfant»: atelier interactif à destination de tous proposé par Nathalie LEAL, diététicienne du réseau Manger Bouger 11.

> Vendredi 15 avril ...... 14h/16h

Atelier: ma cuisine sans polluants.

Animé par la Mutualité Française Occitanie.

> Jeudi 21 avril ...... 10h/12h

Atelier «Autour du bébé et de l'enfant : qui peut m'accompagner ? » Animé par la **PMI CD11**.



### LE MOIS DE LA SANTÉ DE L'ENFANT **ATELIERS**



> Mardi 19 avril......12h30/13h30

Temps d'échanges parents:

«Les Ecrans»: Nouvel enjeu de parentalité?.

Animé par Association Info Addictions.

> Vendredi 22 avril......10h/12h Temps d'échanges parents :

«Santé des ados».

Animé par Aurélia LAVAL, psychologue à la Maison des Adolescents.



**AUTRE MÉDECINE,** AUTRE REGARD

> Mercredi 27 avril ..... 14h30/16h00

Atelier sophrologie parents-enfants, atelier gestion du stress animé par Peggy **CONAN**, sophrologue.

Sur inscription uniquement.



**PENSEZ** À VOUS **INSCRIRE!** 

04 68 49 70 55



**NUTRI'SANTÉ** 

> Vendredi 1er avril...... 15h/17h > Mardi 12 avril ......10h/12h

Atelier Recettes toutes simples: «Sauces faciles pour les pâtes»,

1 atelier au choix

Animé par Célia CHARLOT, Direction de la Santé.

Retrouvez les recettes en vidéo:

https://youtube.com/maisonpreventionsante

Vidéo Nutri'santé:

Retrouvez les recettes toutes simples de Célia

Les biscuits «sourire»

https://voutube.com/maisonpreventionsante

> Jeudi 14 avril ...... 14h/16h

Atelier: Gestes pratiques du quotidien pour réduire les pesticides de l'alimentation de nos enfants.

Animé par Jeanne CHABOSY, diététicienne.

> Mercredi 20 avril ...... 14h/17h

Ateliers Eveil au goût parents-enfants.

Animés par Marie-Line BIASON, diététicienne. Direction Santé de la Ville de Narhonne

## LE MOIS DE LA SANTÉ DE L'ENFANT CONFÉRENCES



> Vendredi 8 avril.....18h/19h30

Environnement affectif: les 1000 premiers jours.

Animée par les Pâtes au beurre.

> Jeudi 14 avril.....18h/19h30

Maladies respiratoires de l'enfant et environnement.

Animée par **Dr Jean-Philippe DARRAS**, pédiatre.

> Vendredi 15 avril.....9h/11h

Un air plus sain chez soi et dans la chambre de bébé.

Animée par la **Mutualité Française Occitanie**.

> Jeudi 21 avril.....21h/22h30
A destination des professionnels :

Missions de la PMI et de la Protection de l'enfance.

Animée par PMI CD11.



PENSEZ À VOUS INSCRIRE!

04 68 49 70 55



> Mardi 5 avril ...... 18h/19h30

La médecine de la femme et l'enfant au temps de l'Egypte ancienne.

Conférence animée par le Dr Mireille COURREGES.



### **CAFÉ DÉBAT**

> Vendredi 22 avril ...... 14h/15h30

Les vaccinations infantiles.

Animé par le **Dr Yves NIETO**, médecin généraliste.



### **AVRIL**



### VOTRE AGENDA AVRIL



#### MÉMOIRE

→ Jeudi 7 avril ...... 14h30/16h30

Atelier Mémoire: Tout public souhaitant entretenir ou développer sa mémoire.

Animé par **les psychologues de** l'association **France Alzheimer**. Sur inscription.

#### SPORTS ET SANTÉ

> Lundi 11 avril... 14h/15h30

#### Pilates, séance découverte.

Animé par **Isabelle MAUREL**, animatrice MJC et EPGV. Tout public et toutes pathologies. Sur inscription.

#### Parentalité et santé

> Jeudis 7,14 et 21 avril.....17h/19h

Des psys pour vous parents, sans rendezvous, anonyme et gratuit par Les Pâtes au beurre Narbonne.

Coordonnées: 06.71.01.63.77 ou narbonne@lespatesaubeurre.fr



1/04	Atelier Nutri-Santé « Recettes toutes simples »
<b>4</b> /04	Atelier «Femmes enceintes (Fees)»
<b>5</b> /04	Atelier «Alimentation diversifiée de jeune enfant»
	Conférence Culture et Santé
<b>7</b> /04	Atelier Bien vivre mon allaitement  Atelier Mémoire  Atelier Psys pour vous parents
<b>Q</b> /04	Conférence Environnement affectil
	Journée aux Ursulines
<b>11</b> /04	Atelier « Pilates»
<b>12</b> /04	Atelier Nutri-Santé « Recettes toutes simples »
<b>14</b> /04	Atelier «Gestes pratiques pour réduire les pesticides- enfants»
	Conférence Maladies respiratoires de l'enfant et environnement Atelier Psys pour vous parents
<b>15</b> /04	Conférence Un air plus sain chez so et dans la chambre de bébé
***************************************	Atelier «Ma cuisine sans polluants»
<b>19</b> /04	Atelier Temps d'échanges: «Les écrans »
<b>20</b> /04	Atelier «Eveil au goût parents- enfants»
<b>21</b> /04	Atelier «Autour de bébé» Atelier Psys pour vous parents
<b>22</b> /04	Atelier Temps d'échanges: «Santé

des ados »

infantiles

Café Débat Les vaccinations

**27**/04 Atelier autre médecine : Gestion du stress parents-enfants



### **DES PERMANENCES ASSOCIATIVES**

Bénévoles et professionnels vous accueillent gratuitement à la Maison de la Prévention Santé *pour vous informer, vous écouter* et *vous accompagner.* 

## ALLERGIES ALIMENTAIRES .....

### > INFO ALLERGIES ALIMENTAIRES

Association de prévention et de sensibilisation sur les allergies alimentaires. Mieux comprendre les allergies alimentaires et leurs conséquences au quotidien. Ecoute destinée aux parents qui en sentent le besoin ou tout public en demande.

Accueil uniquement sur rendez-vous.

#### Vendredi 15 avril

Horaires: 9h30/12h

Tél. 06 60 45 95 13

Mail: allergies.alimentaires@outlook.fr

### **SANTÉ MENTALE**

#### > UNAFAM

Ecoute et soutien des familles qui accompagnent un proche ayant des troubles psychiques.

Accueil sans rendez-vous.

• Mardi 19 avril

Horaires: 10h/12h

Tél. 06 44 27 31 22 Mail : 11@unafam.org

### JEUNE PUBLIC .....

#### POINT ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES (PAEJ)

Pour les jeunes de 14 à 25 ans et/ou leur entourage. Gratuit, anonyme et confidentiel. Accueil, écoute, soutien, accompagnement, orientation.

Avec ou sans rendez-vous (il est conseillé de prendre rdv).

#### • Mercredis 13 et 27 avril

Horaires: 9h/12h et 14h/17h

Tél. 04 68 27 58 80 Mail : paej@mloa.fr

## VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

#### > AIDES

Association d'information, de prévention et de mobilisation des personnes concernées par le VIH et les hépatites. Dépistage (TROD).

Accueil avec ou sans rendez-vous.

• Mardi 19 avril

Horaires: 14h/19h

Tél. 06 07 67 12 04. narbonne@aides.org

### CANCER

#### > LIGUE CONTRE LE CANCER Comité de l'Aude

La LIGUE accompagne les personnes malades du cancer et leurs proches.

Accueil sans rendez-vous.

• Mardi 5 avril

Horaires: 10h/12h

Tél. 04 68 41 49 18

Mail: liguenarbonne11@gmail.com

#### > CANCER SUPPORT FRANCE

Cancer support france (CSF) accompagne le public anglophone avec Jan Fornachon au 06 79 22 25 73 sur RDV.

### PARKINSON.....

#### > FRANCE PARKINSON

Accompagne les personnes malades de parkinson et leurs proches.

Venez rencontrer d'autres personnes touchées directement ou indirectement par la maladie de parkinson : espace d'information, d'échange et de soutien.

Accueil sans rendez-vous.

• Mardi 5 avril

Horaires: 14h/16h30

Tél. 07 85 60 52 42

Mail:comite11@franceparkinson.fr

### 

#### > LE SOUFFLE NARBONNAIS

Accompagnement et proposition d'activités de post-réhabilitation pour les personnes atteintes d'une pathologie respiratoire chronique.

Accueil sans rendez-vous.

• Jeudi 7 avril

Horaires: 10h/12h

Tél. 06 51 59 86 32

### **ALZHEIMER.**

> FRANCE ALZHEIMER AUDE ET MALADIES APPARENTEES

#### ATELIER MÉMOIRE

**Sur inscription au :** *Tél. 04 68 49 70 55* 

• Jeudi 7 avril

Horaires: 14h30/16h30

et permanence à titre de prévention pour tout public en perte de déclins cognitifs et leurs proches aidants.

*Tél. 06 51 59 86 32* 



Toutes les permanences se déroulent dans nos locaux, 41 boulevard FERROUL Tél. 04 68 49 70 55 Lignes de bus :

A B C D E - Arrêt LES HALLES La Citadine 2- arrêt Lacroix

### DIABÈTE...

#### > LES CAFÉS DE L'AFD OCCITANIE

#### Association des Diabétiques Occitanie

Même si vous n'êtes pas diabétique, venez vérifier où vous en êtes et calculez votre risque en 8 questions et 30 secondes.

Accueil sans rendez-vous.

#### • Jeudi 21 avril

Horaires: 14h/16h30

Tél. 05 34 51 26 97

afdoccitanie@federationdesdiabetiques.org https://afdoc.federationdesdiabetiques.org

### ADDICTIONS.....

### > ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE

La permanence s'adresse à toutes personnes ayant des difficultés d'ordre médical, psychologique, ou social liées à la consommation de tabac ou d'alcool.

Tabac : possibilité d'évaluer sa dépendance et de mesurer le monoxyde de carbone (CO-Testeur).

Accueil sans rendez-vous.

Mercredi 6 avril

Horaires: 9h/12h

Tél. 04 68 49 53 16 csapanarbonne@addictions-france.org

#### **SENIORS**

#### INFORMATION ET DÉPISTAGE FRAGILITÉ SENIOR

Evaluation des fragilités et prévention des dépendances par un agent infirmier du Centre Hospitalier de Narbonne.

Accueil sur rendez-vous uniquement.

• Mardis 12 et 26 avril

Horaires: 14h/17h
Tél. 04 68 49 70 55

### MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

#### > CLUB COEUR ET SANTÉ

Accompagnement des personnes cardiaques en phase de réadaptation. Accueil sur rendez-vous uniquement.

• Jeudis 14 et 28 avril

Horaires: 9h/11h30

Tél. 06 22 14 41 22

Mail: asso-cardio-lr@bbox.fr

### **ALCOOL**

#### → LA RIVIÈRE

Aide aux malades et soutien aux familles. Accueil sans rendez-vous.

• Jeudi 21 avril

Horaires: 9h/11h30

Tél. 04 68 46 37 53

Mail: la.riviere11@gmail.com

### MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES













































































# Retrouvez toutes nos vidéos sur : <u>www.youtube.com/maisonpreventionsante</u> l'intégralité de ce programme sur : <u>www.narbonne.fr/maison-prevention-sante</u>

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux: www.facebook.com/maisonpreventionsante www.instagram.com/mdpsnarbonne







Youtube



Instagram



**Facebook** 





