

SOMMAIRE

- Don de soi - don de sang
- Piqûre de rappel COVID-19
- Faites du vélo, c'est la fête du vélo
- Bulletin allergo-pollinique

Rédaction & Coordonnées
Martine MARTIN-FOURNET
Chargée de Mission Santé
07 72 72 09 00

Conception Graphique
Aurélien GABERT
crearel
www.crearel.com

DON DE SOI - DON DE SANG

14 juin 2021 : Journée mondiale du don du sang

« Un don de sang est un processus par lequel un donneur de sang est volontaire pour se voir prélever du sang qui sera gardé dans une banque du sang avant de transfuser une personne malade lors d'une transfusion sanguine,... le don de sang est bénévole et gratuit : autrement dit, les donneurs ne sont pas rémunérés » *Wikipédia*.

- En France, les besoins pour soigner les malades nécessitent 10 000 dons de sang par jour.
- Chaque année, un million de malades sont soignés grâce au don de sang.
- Chaque jour, 10 000 dons de sang sont nécessaires pour faire face aux besoins.
- 47 % des patients transfusés sont atteints d'un cancer ou d'une maladie du sang.
- 35 % des transfusions sont réalisées à l'occasion d'une intervention chirurgicale.
- 32 % des transfusions interviennent lors d'urgences relatives et 12 % lors d'urgences vitales.

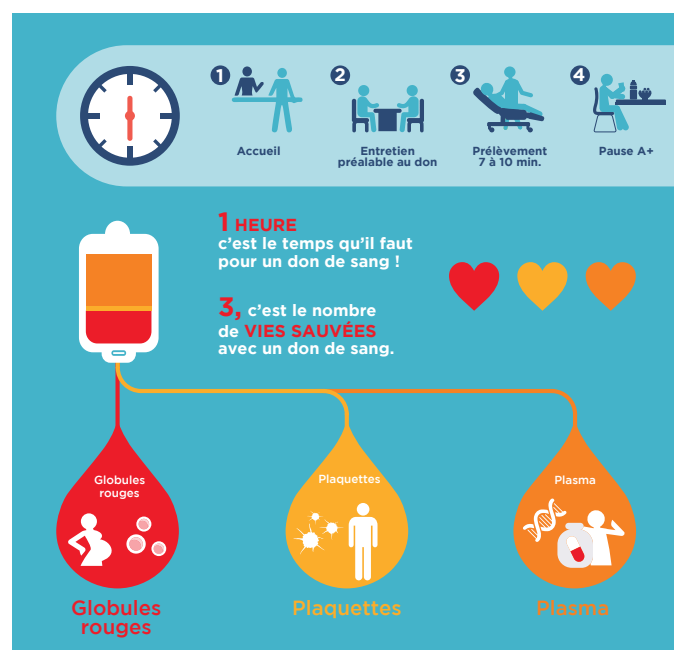
Prenez 1 h pour sauver 3 vies !
Alors prêt pour un don du sang ?
Pour prendre rendez-vous, c'est par ici :
mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr
ou via « Don de sang » l'appli qui sauve des vies.

Quels sont les principaux critères pour donner son sang ?

- ➔ Âge : pour donner votre sang, vous devez être majeur (18 ans). Vous pouvez donner jusqu'à 70 ans (inclus).
- ➔ Poids : peser 50 kg minimum.
- ➔ Identité : vous munir d'un document d'identité.



voir les étapes du don du sang sur...
www.youtube.com/watch?v=_ai4sRE5PqU



PIQÛRE DE RAPPEL COVID-19 ●



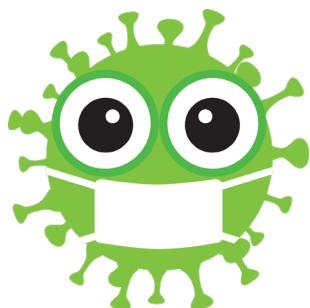
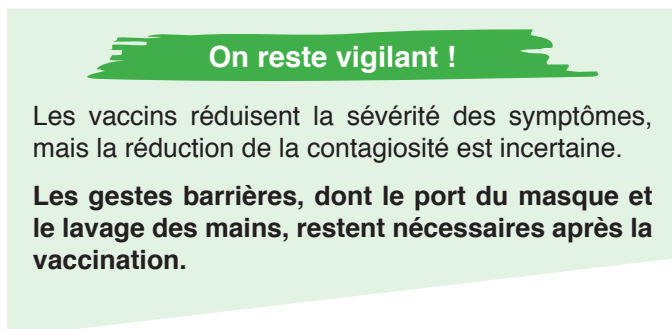
La COVID quelques temps plus tard...

Suivi de l'adoption des mesures de prévention et des indicateurs de santé mentale.

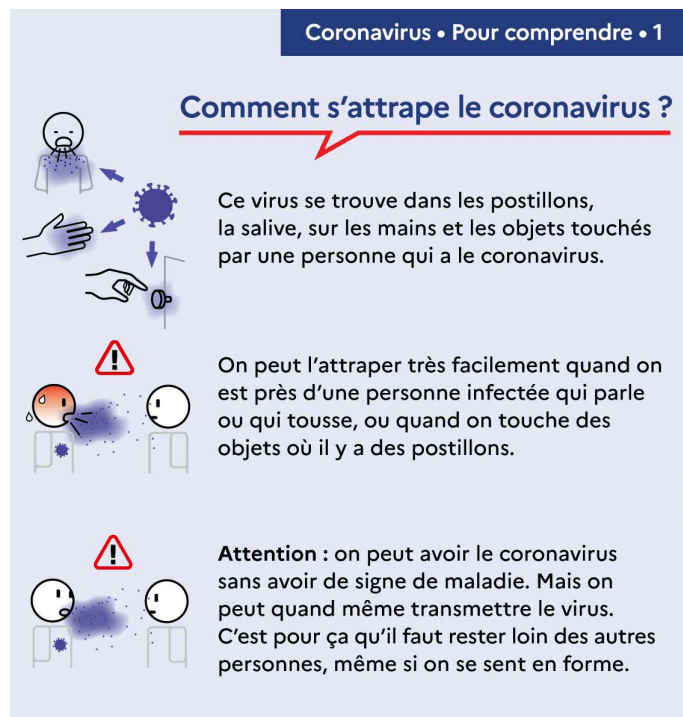
En vague 22 (15 au 17 mars 2021), l'enquête CoviPrev a montré :

- une baisse de l'adoption systématique des mesures barrières en lien avec l'interaction sociale, alors que l'adoption systématique du port du masque en public est restée élevée et stable depuis le début du deuxième confinement ;
- un relâchement des mesures concernant l'hygiène des mains et la protection lors des contacts chez 17% des personnes vaccinées ;
- une stabilité des intentions de se faire vacciner contre la COVID-19 des personnes non vaccinées (56%) en comparaison avec les données de février. Les 65 ans et plus exprimaient la plus forte intention de le faire (79%) ;
- un niveau toujours dégradé de la santé mentale des personnes interrogées, avec un maintien à des niveaux élevés des états dépressifs (20%), des états anxieux (21%), des pensées suicidaires (9%) et des troubles du sommeil (65%) déclarés.

En Bourgogne-Franche-Comté, les tendances sont identiques.



© PIXABAY - iXimus



+d'infos➡

Pour en savoir plus sur l'enquête CoviPrev et ses résultats :

- une enquête pour suivre l'évolution des comportements et de la santé mentale pendant l'épidémie de COVID-19 : santepubliquefrance.fr
- Géodes : <https://bo-geodes.santepubliquefrance.fr>
- Indicateurs: cartes, données, graphiques > Covid-19 > données CoviPrev

Zoom sur...

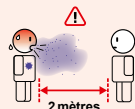


Pour arrêter ce virus, respectez bien les **gestes barrières** :



Lavez-vous les mains très souvent avec eau + savon ou gel désinfectant.

Certaines villes proposent des points d'eau.



Restez si possible à plus de 2 mètres des autres personnes.



Évitez les regroupements.



Portez un masque. Il permet de se protéger et de protéger les autres quand on est trop près.

Se laver les mains à l'eau et au savon ou au gel hydroalcoolique pendant 30 secondes est la **mesure d'hygiène la plus efficace** pour prévenir la transmission de tous les virus.

Cette recommandation porte sur la **distance de sécurité entre 2 individus ne portant pas le masque** : elle est dorénavant fixée à au moins 2 mètres au lieu d'au moins 1 mètre.

Source intra-domiciliaire (42%), source extra-domiciliaire qui relève de la famille élargie (21%), source professionnelle (15%), d'amis (11%) ou autre (11%). **Les réunions privées**, avec famille élargie et amis, et le travail en bureaux partagés, constituent les circonstances de transmission du virus les mieux identifiées. **Les repas**, aussi bien en milieu privé que professionnel, sont les circonstances les plus fréquemment rapportées à **l'origine de ces transmissions**.

Source L'étude ComCor est une étude menée par l'Institut Pasteur en partenariat avec la Caisse Nationale d'Assurance Maladie, l'institut Ipsos et Santé Publique France. 1er mars 2021

Avec l'arrivée des chaleurs, nous allons fermer à nouveau nos maisons et mettre en route la climatisation pour certains...

- **Aérer** pendant et après les opérations de nettoyage et/ou de désinfection.
- **Aérer** régulièrement par ouverture en grand des ouvrants (fenêtres...) au minimum pendant 10-15 min, 2 fois par jour, mieux quelques minutes toutes les heures.



- Pour la clim : **vérifier** le bon fonctionnement des orifices d'entrée et de sortie d'air, nettoyage des filtres, éviter la position recyclage de l'air mais utiliser le l'aération par l'air extérieur.

- Si visite au domicile d'une personne à risque de forme grave de Covid-19, la pièce dans laquelle le visiteur est reçu doit être **aérée** après la visite.

COVID et Santé mentale

Selon l'Enquête Santé Publique France CoviPrev, la santé mentale des personnes interrogées montre une dégradation notamment chez les femmes, les jeunes adultes, les personnes en situation de précarité, les personnes présentant des risques de développer des formes graves de Covid-19 et les personnes ayant des antécédents de troubles psychologiques.

L'analyse de la vague d'enquête de janvier 2021 montre qu'il y a par ailleurs des signaux d'alerte concernant la santé mentale des adolescents.

4 problèmes de gênes, voire de symptômes dépressifs ont pris de l'ampleur de manière significative :

- les troubles de sommeil
- la perte d'intérêt à faire des choses
- l'humeur dépressive
- les difficultés de concentration

La situation actuelle est difficile et on peut facilement se sentir stressé, anxieux ou déprimé.

Conseils pour prendre soin de soi

- restez en lien et parlez avec votre entourage
- aidez ceux qui en ont besoin
- n'écoutez pas les informations toute la journée
- si vous êtes confiné, organisez vos journées
- limitez la consommation d'alcool et de tabac
- prenez soin de votre santé

Dans le cadre de la crise du coronavirus, le gouvernement a mis en place un **numéro vert d'information au 0 800 130 000**. Ce service gratuit est disponible tous les jours et 24h/24.



Pour en savoir plus sur la santé mentale et les ressources disponibles :

- www.santepubliquefrance.fr
- www.psycom.org

FAITES DU VÉLO, C'EST LA FÊTE DU VÉLO



Le vélo dans tous ses états

→ **à chacun ses raisons** : bon pour sa santé, être en contact avec la nature, faire du sport, se déplacer en ville, en campagne, bon pour l'environnement, visiter une région...

→ **à chacun son vélo** : en famille, sur les sentiers campagnards plus ou moins escarpés, en vélo tout terrain (VTT) ou en « tout chemin » (VTC), si vous êtes plutôt sportif et désireux d'entretenir votre forme en avalant des kilomètres chaque week-end, soit un vélo de course ultra léger et performant, soit un vélo de route, modèle de grand tourisme, voire un vélo couché ; en ville un vélo hollandais, un VTC, vélo à assistance électrique, vélo pliant...

→ **à chacun de se protéger** de la COVID-19 grâce à la distanciation sociale, tout en se faisant plaisir.



Partez à vélo en toute sécurité

Avant de partir :

Pour rouler en sécurité, réaliser une remise en état de son vélo. Un vélo demande peu d'entretien mais certaines réparations sont obligatoires pour pouvoir rouler en toute sécurité.

On pense en premier lieu à vérifier les freins ; des serrages bien tenus sont aussi primordiaux. En l'absence des équipements obligatoires, des sanctions sont prévues par la loi.

Zoom sur le port du casque

Le 22 mars 2017, le port du casque à vélo devient obligatoire pour les enfants (conducteurs ou passagers) de moins de 12 ans.

→ Il vise à réduire la gravité des blessures au visage et les risques de traumatismes crâniens des enfants pratiquant le vélo.

→ La responsabilité de l'adulte est engagée : si un adulte transporte à vélo un enfant passager non casqué ou accompagne un groupe d'enfants non protégés, il risque une amende de quatrième classe (90 euros)

→ Choix du casque :

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

Zoom sur le marquage des vélos

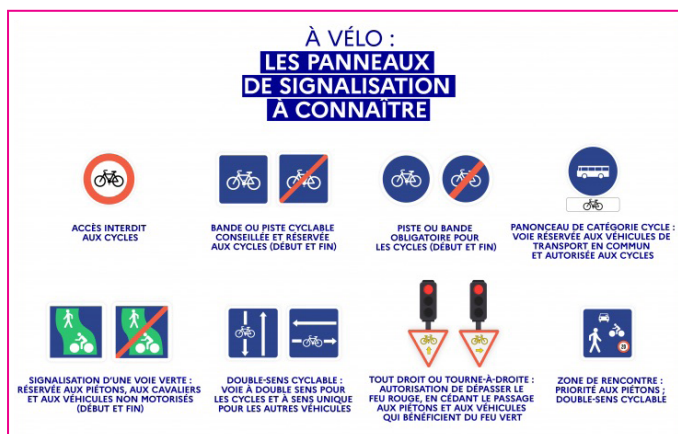
Qui est concerné par le marquage vélo depuis janvier 2021 ?

→ vélos neufs : marquage par les vendeurs professionnels de vélo.

→ vélos d'occasion et vélos électriques : marquage obligatoire pour les commerçants à partir du 1^{er} Juillet 2021.

→ **L'obligation d'identification** ne concerne pas les vélos enfant dont les roues sont inférieures ou égales à 16 pouces. Les trottinettes et autres engins de déplacement individuel ne sont pas concernés par le marquage.

→ Si vous souhaitez procéder à l'identification d'un vélo acquis avant 2021, vous devez vous adresser à un opérateur agréé.



À savoir !

- Il est interdit de porter à l'oreille tout dispositif susceptible d'émettre un son (écouteurs, oreillettes ou casque audio). L'usage du téléphone tenu en main est également interdit. Il n'existe pas de dispositif permettant aux cyclistes de téléphoner en route à ce jour.
- Ne roulez pas après avoir bu trop d'alcool. Au-delà de 0,2 mg/l d'air expiré, c'est interdit et passible d'une amende, et surtout très dangereux.



vds.v.fr actualités
• ensemble documentaire

Eurovélo :

- www.citycycle.com/categorie/cyclotourisme/itineraires-cyclables-eurovelo

Conseils pour entretenir son vélo, le vélo électrique, le code de la route en ville :

- www.securite-rouitiere.gouv.fr/reglementation-liee-aux-modes-de-deplacements/velo/equipements-obligatoires-velo

Le code de la route à vélo

Rouler à vélo en ville

- Empruntez les pistes ou les bandes cyclables qui leur sont dédiées et circulez du côté droit lorsqu'ils sont face à la route ;
- En l'absence de pistes ou bandes cyclables, les cyclistes doivent circuler sur le côté droit de la chaussée ;
- Ne circulez pas sur les trottoirs. Seuls les enfants de moins de 8 ans sont autorisés à emprunter les trottoirs, à condition de rouler à une allure raisonnable et de ne pas gêner les piétons ;
- Les vélos doivent être stationnés aux emplacements indiqués ou bien sur la chaussée ;
- Dans les zones de rencontre, ne circulez pas à plus de 20 km/h et respectez la priorité du piéton ;
- Dans les aires piétonnes, circulez au pas.

Rouler à vélo hors agglomération

- Ne roulez pas trop près de l'accotement, pour éviter les ornières ou gravillons ;
- Dans les virages, serrez au maximum à droite car les voitures ne vous voient qu'au dernier moment ;
- Soyez particulièrement prudent lors du passage d'un camion : l'appel d'air peut vous déséquilibrer ;
- Si vous roulez en groupe, roulez à deux de front ou en file indienne. La nuit, placez-vous systématiquement en file indienne. Et si votre groupe compte plus de 10 personnes, scindez-le.

Allez en selle !

- Chemins du territoire (voir à l'office du tourisme).
- Véloroute sur notre territoire.

BULLETIN ALLERGO-POLLINIQUE

Allergie deviendras-tu un jour mon amie ???

Nous sommes en niveau 5 pour les graminées, le pin et les chênes, niveau maximal. Le risque d'allergie est très élevé du fait des journées estivales.

Conseils : les personnes sensibilisées doivent continuer leur traitement protecteur, pour diminuer leurs symptômes d'allergie (rhinite, conjonctivite, toux, asthme).

Si vous êtes allergiques aux pollens, évitez les efforts physiques intenses à l'extérieur en pleine période pollinique.

Risque allergo-pollinique

(ND) non disponible

0 nul

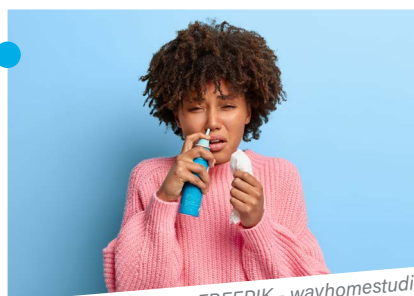
1 très faible

2 faible

3 moyen

4 élevé

5 très élevé



© FREEPIK - wayhomestudio