

## ● SOMMAIRE

- Tique en Côte-d'Or
- Ambroisie : prenez vos gants !
- Maladie d'Alzheimer
- Cancer du sein : le mois rose

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

Conception Graphique  
Aurélië GABERT  
**cre@rel**  
www.crearel.com

## TIQUE EN CÔTE-D'OR ●

**Danger en Bourgogne :  
une tique sur deux est porteuse d'une bactérie**

Une étude d'INRAE a étudié la dangerosité des tiques à travers la France. Il s'avère qu'en Bourgogne-Franche-Comté, près d'une sur deux est porteuse d'un agent pathogène, dont la bactérie provoquant la maladie de Lyme.

➔ Des tiques dans les bois mais pas toujours...  
Vous les trouvez dans des bois, des forêts, des herbes hautes, des prairies Plus il y a de hêtres et plus les tiques porteuses de la bactérie de la maladie de Lyme sont présentes. Les tiques sont en majorité dans ces lieux de végétation « sauvage », mais aussi, et c'est plus étonnant, vous pouvez en trouver tout simplement dans votre jardin. L'an dernier, pendant le premier confinement, les recensements de tiques ont été plus importants dans les jardins privés, peut-être aussi parce que nous y avons passé plus de temps que d'habitude. Exemple, à Nancy, lors d'une expérimentation, près de la moitié des morsures déclarées à l'époque se sont produites dans des jardins.

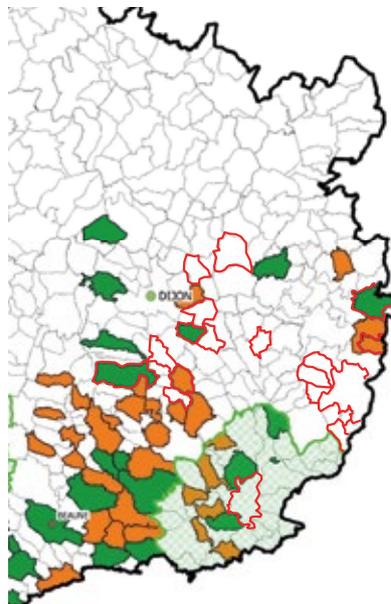


**Pour savoir que faire en cas de morsure, voir Fil de Faire n° 7 et :**  
[www.vdsv.fr/tiques-et-maladie-de-lyme.fr](http://www.vdsv.fr/tiques-et-maladie-de-lyme.fr)

## AMBROISIE ●

**Prenez vos gants !**

En 2020, augmentation de 9%  
des localisations en Côte-d'Or



### Localisation Ambroisie 2020

Source ARS juin 2021

Nombre de référents  
communaux

- 0
- 1
- 2 ou plus

Nombre de référents  
intercommunaux

- 0
- au moins 1
- présence d'ambroisie  
(données 2017 à 2020)

*C'est le moment de l'arrachage  
d'août à octobre !*



© Freepik



**Rappel signalement de l'ambroisie :**  
[www.signalement-ambroisie.fr](http://www.signalement-ambroisie.fr)  
mail : [contact@signalement-ambroisie.fr](mailto:contact@signalement-ambroisie.fr)  
tél. 0 972 376 888

**Dossier complet sur :**  
[www.vdsv.fr/ambroisie](http://www.vdsv.fr/ambroisie)

## MALADIE D'ALZHEIMER

21 septembre 2021 : journée mondiale

- La **maladie d'Alzheimer** est la plus fréquente des démences du sujet âgé. C'est une maladie grave qui atteint un grand nombre de personnes nécessitant une prise en charge spécifique.



La maladie d'Alzheimer évolue sur plusieurs années, ce qui signifie qu'au début de la maladie, la personne qui en est atteinte reste pleinement actrice de sa vie. Pour y parvenir, elle va naturellement et progressivement développer des facultés d'adaptation (mobilisation de certaines zones du cerveau, utilisation de pense-bêtes...).

- **Prévention possible de l'apparition de la maladie**  
Les facteurs environnementaux sont évitables en adoptant une bonne hygiène de vie : alimentation équilibrée, activité physique, réduction du tabagisme. Les connaissances actuelles orientent vers une prévention de la maladie d'Alzheimer par le contrôle des troubles cardiovasculaires et leurs facteurs de risque (hypertension, diabète, tabagisme) : *Ce qui est bon pour votre cœur est bon pour votre cerveau !*
- **Les traitements médicamenteux**  
Actuellement, il n'existe pas de traitement médicamenteux permettant de guérir de la maladie.



### Zoom : l'aide aux aidants

La maladie d'Alzheimer est une maladie très éprouvante pour les proches de la personne malade. Prendre soin de soi c'est aussi prendre soin de l'autre.

Afin de permettre aux aidants naturels (famille, proches...) de souffler et de prendre du temps pour eux, un service leur est spécialement dédié :

- **La Plateforme de Répit**  
Garde de nuit, répit à domicile, accueil familial temporaire, accueil de nuit, activités sociales pour les couples aidés/aidants et vacances, autant d'initiatives qui se développent pour offrir une meilleure qualité de vie au patient et un peu de répit aux aidants. Elle peut aussi bénéficier d'un relaiage à son domicile.



- **La formation des aidants**  
Des formations sont proposées aux aidants familiaux. Il s'agit d'apprendre à faire les bons gestes, trouver les bons mots et surmonter les difficultés à vivre au quotidien avec une personne malade. Ces formations sont réalisées par des organismes agréés.

### Associations d'aides aux aidés et aux aidants :

- **Association France Alzheimer**  
Café détente - Soutien psychologique - Bistrot musicaux... des permanences existent à Auxonne.  
[www.francealzheimer.org/cotedor](http://www.francealzheimer.org/cotedor)  
→ Tél. 03 80 45 39 44  
[francealzheimer21@gmail.com](mailto:francealzheimer21@gmail.com)

- **Relayage 2 Association PEP**  
BFC Dijon Métropole  
→ Tél. 03 80 76 63 00



- **FEDOSAD soutien aux aidants**  
Plateforme d'accompagnement et de répit FEDOSAD  
[pfr@fedosad.fr](mailto:pfr@fedosad.fr)  
[tatiana.bertrand@fedosad.fr](mailto:tatiana.bertrand@fedosad.fr)  
→ Tel. 03 80 70 29 29  
→ Accueil de jour de la FEDOSAD situé à Auxonne  
→ Soutien psychologique : séances au domicile, par téléphone, groupes de parole et ateliers bien-être.

### Ateliers à Auxonne et Lamarche-sur-Saône

Deux ateliers auront lieu sur le territoire, à l'initiative du PETR dans le cadre de la Conférence des Financeurs pour « aidant - aidé » :

- À Lamarche-sur-Saône, 3 jeudis en octobre 2021 :
  - 1 atelier « dénutrition » par Didier Perrin, diététicien à Pontailier-sur-Saône, et 1 atelier « relaxation » en parallèle par Karine Cornot, hypnologue.
- À Auxonne, en février-mars 2022 :
  - 1 atelier « la santé des aidants » par la mutualité française BFC et un atelier de gym chaise par « Siel Bleu ».



## CANCER DU SEIN : LE MOIS ROSE

1 femme sur 8 sera confrontée au cancer du sein au cours de sa vie. Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme en France. Il représente la première cause de décès par cancer chez la femme.

### → Faire de la prévention

1/3 des cancers du sein seraient liés à des facteurs de risque modifiables :

- 15 % lors de consommation d'alcool,
- 16% lors de tabagisme,
- 8% surpoids/obésité,
- 3 % à une activité physique trop faible.

Il est donc essentiel de poursuivre les efforts de prévention vis à vis des facteurs de risque évitables.

### → Qu'est-ce que l'autopalpation mammaire ?

L'autopalpation mammaire, appelée aussi auto-examen, consiste à s'examiner les seins afin de détecter des modifications qui pourraient orienter vers un diagnostic de cancer. À réaliser une fois par mois.



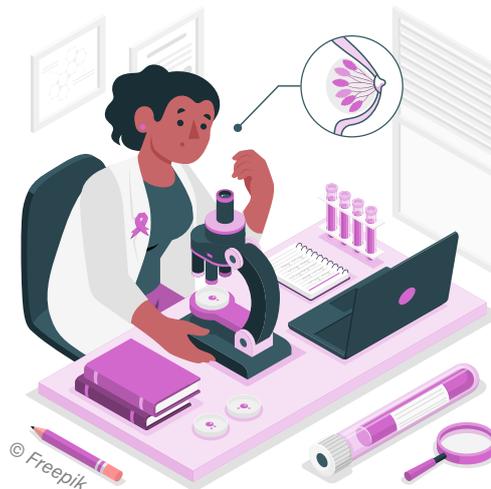
### → Faire du dépistage

L'objectif du dépistage est de diminuer la mortalité par cancer du sein en diagnostiquant les cancers à un stade plus précoce, ce qui permet l'utilisation de traitements plus efficaces et moins agressifs.

Le cancer du sein est un cancer de bon pronostic avec une survie nette à 5 ans de 88 % pour les cancers diagnostiqués entre 2005 et 2010.

Le taux de participation de la dernière campagne de dépistage du cancer du sein était de 55,6% dans la région, c'est plus que la moyenne nationale (source ARS Bourgogne-Franche-Comté).

Le dépistage organisé du cancer du sein concerne toutes les femmes entre 50 et 74 ans, sans symptômes et n'ayant pas de facteurs de risque particuliers de cancer du sein, autre que leur âge.

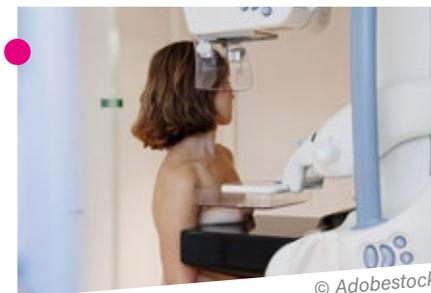


### À quoi sert une mammographie ?

La mammographie sert surtout à dépister un éventuel cancer du sein.

Elle peut être proposée :

- Lors d'une campagne de dépistage organisé du cancer du sein (un dépistage tous les 2 ans entre 50 et 74 ans) ;
  - Par votre médecin, pour un dépistage individuel plus rapproché ;
  - Après la découverte d'une anomalie pendant un examen clinique des seins ;
  - Dans le cadre d'une surveillance, après un traitement pour un cancer du sein.
- Cet examen est pratiqué seulement avec le consentement de la personne. Elle est donc libre de l'accepter ou de le refuser.



C'est pourquoi le Val de Saône Vingeanne se mobilise pour sensibiliser les habitants à cette prévention. La campagne s'intitule : « Je bouge pour mes seins ».