

● SOMMAIRE

- **Violences conjugales**
- **L'activité physique**
- **Lutte contre le SIDA :
Toujours des mesures barrières...**
- **Infos Ados / Parents**

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

Conception Graphique
Aurélië GABERT
crearel
www.crearel.com

VIOLENCES CONJUGALES ●

25 novembre : Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes

➔ Paroles d'élus :

- « **Seulement 15 % des victimes déposent plainte.** Elles ont peur, ou honte. »
- « **Les personnels d'accueil ne sont pas formés** pour gérer de telles situations. »
- « **Tout le monde se connaît** dans les communes rurales. Que peut faire une victime dont le conjoint participe à la vie citoyenne ? »
- « En secteur rural : **la méconnaissance des droits y serait plus élevée, l'absence d'anonymat** aussi sans oublier **la question de la mobilité.** »

➔ Que peut faire un élu quand une victime de violences conjugales pousse la porte de sa mairie ?

- **D'abord l'écouter** ; c'est la première attente d'une victime.
- **Mettre cette personne en sécurité**, lui trouver un logement » « *c'est d'avoir les moyens de les mettre à l'abri en urgence, et donc de disposer de logements communaux* ».
- **Il faut être des prescripteurs d'aide** : l'orienter vers la gendarmerie pour déposer plainte, les associations compétentes et les services sociaux (les coordonnées des différentes associations sont sur le flyer reçu par voie postale).

VIOLENCES CONJUGALES **INFO 3919**
victime • co-victime • témoin • auteur

OSER EN PARLER C'EST SE LIBERER

➔ Samu : 15
➔ Police secours : 17
➔ Enfant en danger : 119
➔ Hébergement d'urgence : 115
➔ O8 Victimes : 0884 28 46 37
Numéro national d'aide aux victimes (7j/7 - 9h-21h)
➔ SOS Viols Femmes Informations : 0800 05 95 95
➔ arretionsviolences.gouv.fr

3919 numéro d'écoute et d'orientation à destination des victimes des violences, de leur entourage, et des professionnelles (7j/7 24h/24)

ÉCOUTE - ORIENTATION - ACCOMPAGNEMENT
SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN VAL DE SAÛNE VINGEANNE

Centre de planification et d'éducation familiale (03 80 39 45 89 / 06 48 24 52 36) - France victimes 21 (03 80 70 45 81)
Solidarité femmes 21 (03 80 67 17 89) - ADEFO-ALTHEA (03 80 78 93 93) - CIDFF (03 80 48 90 28)
Espaces Solidarités Côte-d'Or (Auxonne 03 80 63 35 11 / Is-sur-Tille 03 80 63 25 20)
Professionnels de santé de proximité / Médecins - Conseil Départemental - CCAS de votre commune



Se référer au flyer pour les ressources locales :
www.vdsv.fr/violences-conjugales

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique regroupe à la fois :

- l'exercice physique de la vie quotidienne (à la maison, lors du jardinage, des courses et autres ravitaillements, lors du travail, de la marche, de l'usage des escaliers, des déplacements et des modes de transport),
- l'activité physique de loisirs,
- la pratique sportive.

Selon l'OMS, le sport est un « sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé ».

30 minutes d'exercices par jour durant 5 jours apportent autant de bénéfice que 3 séances de 10 minutes espacées de 4 heures dans chaque journée, 5 jours par semaine. (source wikipedia)

Ceux qui estiment ne pas avoir de temps pour l'exercice physique devront, tôt ou tard, trouver du temps pour la maladie.
Edward Stanley



© PIXABAY - StockSnap

- 119^{ème} du classement mondial de l'activité physique des adolescents sur 146 pays, selon une étude publiée en 2019 dans la revue *The Lancet*, le temps quotidien d'activité physique est inférieur à 1h en 2016.

- La France fait figure de championne de l'inactivité physique, loin derrière les Etats-Unis ou des pays tels que l'Inde, le Bangladesh ou encore le Bénin. Parmi les pays occidentaux, seuls l'Italie, l'Australie et la Nouvelle-Zélande font moins bien que la France*.



- 87% des adolescents français (11 à 17 ans) sont insuffisamment actifs (contre 81% au niveau mondial). Chez les adolescentes, ce taux monte même à 91,8%.

- La situation s'est détériorée en raison des confinements successifs, imposés pour faire face à l'épidémie de Covid-19. La moitié de la population a ainsi réduit son activité physique durant le 1^{er} confinement, et 6 personnes sur 10 ont passé davantage de temps devant les écrans, s'inquiétait *Santé Publique France* dans une enquête en 2020.



© FREEPIK

*Source : [www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30323-2/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30323-2/fulltext)

Les écrans dans le viseur :

Si l'exposition aux écrans ne remplace pas directement l'activité physique, les études montrent que dans une relation de causalité, les adolescents déjà inactifs sont ceux qui passent le plus de temps à les utiliser.

« Une association entre le temps passé devant les écrans et le surpoids [et] l'obésité des enfants et des adolescents », notamment le visionnage de la télévision qui peut être « associé à des prises alimentaires augmentées, un temps de sommeil réduit et une qualité de sommeil altérée » ; selon un rapport sur les effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans par le Haut Conseil de la Santé Publique.



© PIXABAY - Monika Baechler

+ d'infos

Pour en savoir plus sur les effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans :

- www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759



© PEXELS - Dominka

Un risque sanitaire préoccupant :

Pour les deux tiers des adolescents français de 11 à 17 ans, qui passent quotidiennement plus de 2h devant les écrans et pratiquent moins d'une heure d'activité physique **présentent un risque sanitaire « préoccupant »**, juge l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) dans une évaluation de risques sanitaires publiée en 2020.

« La sédentarité représente l'un des principaux facteurs de risque de mortalité liée aux maladies non transmissibles », rappelle en effet l'OMS, qui souligne un risque de décès majoré de 20% à 30% en cas d'inactivité physique. L'organisation rappelle qu'« une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé » : amélioration de la condition physique (notamment cardiorespiratoire), bénéfices pour la santé mentale, réduction du risque de cancer...

Surfer sur les prochains Jeux Olympiques 2022 pour inciter les habitants, quel que soit leur âge, à avoir une pratique régulière.



30%

risque de décès majoré de 20 à 30% sans activité physique

2/3

des 11-17 ans passent + de 2h par jour devant un écran

1, 2, 3... Partez !

→ N'oubliez pas, nous devenons territoire PNNS (Plan National Nutrition Santé).

- Associations sportives intercommunales Mirebellois et Fontenois
→ www.mfcc.fr/vie-associative/annuaire-associations.htm?action=rechercher&categorie=3&activite=0
- Associations sportives intercommunales CAP Val de Saône
→ www.capvaldesaone.fr/component/jbusinessdirectory/?Itemid=101
- Le Conseil Départemental de la Côte d'or soutien les manifestations sportives :
→ www.cotedor.fr/votre-service/sport/soutien-au-sport-en-cote-dor
- Comité Départemental Olympique et Sportif de Côte-d'Or → <https://cdos21.org>

LUTTE CONTRE LE SIDA ● TOUJOURS DES MESURES BARRIÈRES

Cinquième décennie de la pandémie du SIDA

→ 1^{er} Décembre :
Journée mondiale
de lutte contre le SIDA



→ Prévention

Les préservatifs à la qualité certifiée sont les seuls produits actuellement disponibles qui protègent contre une infection sexuelle du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles. Lorsqu'ils sont utilisés correctement, les préservatifs constituent un moyen efficace pour empêcher les infections au VIH chez la femme et l'homme.

Centre de dépistage VIH et IST Santé sexuelle CEGIDD

• CHU de DIJON

Blvd M^{al} de Lattre de Tassigny

Entrée « Urgences »

Renseignements et RDV au : 03 80 28 14 63

• Centre hospitalier d'AUXONNE

Entrée « rue Colonel Denfert »

Consultation sur RDV, le 3^{ème} mardi de chaque mois. Renseignements au : 03 80 28 14 63

→ Fermé pendant les vacances scolaires

La consultation est gratuite et ouverte à tous ; elle peut être faite anonymement ou nominativement sur présentation d'une pièce d'identité. Les mineurs sont invités à venir accompagnés d'une personne majeure.

INFOS ADOS / PARENTS ●

RÉFÉRENTE DU TERRITOIRE VAL DE SAÔNE VINGEANNE

Cindie BRIGUI

06 38 27 93 21

cindie.brigui@chldijon.fr



>> POUR LES JEUNES

Un temps d'écoute active, généraliste est proposé au jeune qui peut venir seul ou accompagné. Il permet d'évaluer les difficultés ressenties, d'apporter un soutien, une aide ou encore une proposition d'orientation vers d'autres professionnels spécialisés du département.



>> POUR LES PARENTS

La maison des Adolescents est à la disposition des parents pour les écouter, les informer et les accompagner. Ils peuvent être reçus seuls ou en présence de leur enfant.

La maison des Adolescents vise à appuyer et soutenir les parents, à favoriser les relations intra-familiales.

PERMANENCES EN ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

PETR VAL DE SAÔNE VINGEANNE

• Fontaine-Française

Collège : lundi matin 2 fois par mois

• Mirebeau-sur-Bèze

Collège : lundi matin 2 fois par mois

• Auxonne

Collège : tous les mardis matin

Lycée Pro / Général : tous les mardis après-midi

• Pontailler-sur-Saône

Collège : vendredi matin 2 fois par mois

ACCUEIL
ÉCOUTE
ACCOMPAGNEMENT
ORIENTATION



PERMANENCES GÉNÉRALISTES

PETR VAL DE SAÔNE VINGEANNE

• Mirebeau-sur-Bèze

France Service : lundi après-midi 2 fois par mois

• Auxonne

Communauté de Communes CAP Val de Saône
mercredi après-midi 2 fois par mois

• Pontailler-sur-Saône

Maison des Services :

vendredi après-midi 2 fois par mois