

SOMMAIRE

- **Soleil ami-ennemi**
- **Ni vu ni connu : les espaces sans tabac**
- **Ma santé - Ma sécurité - Mon bien-être au travail**
- **C'est de saison : les allergies**

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

Conception Graphique
Aurélien GABERT
crearel
www.crearel.com

SOLEIL AMI-ENNEMI

Le soleil est bon pour le moral et favorise la fabrication de vitamine D, mais il peut aussi présenter des risques.

En France métropolitaine, c'est entre les mois de mai et d'août que le rayonnement solaire est le plus intense. Alors, pour toutes vos activités de plein air, que vous soyez dans votre jardin, à la terrasse d'un café, à la plage, à la montagne ou à la campagne, lorsque vous faites du sport ou tout simplement lorsque vous vous promenez... protégez-vous, pour que le soleil reste un plaisir !



© Freepik - Holiak

Prévention

Le Syndicat national des dermatologues et vénéréologues organise une semaine de dépistage des cancers de la peau. En Côte-d'Or des spécialistes ouvrent gratuitement les portes de leur cabinet lors de la semaine de prévention.

QUELLE QUE SOIT LA NATURE DE VOTRE PEAU,
IL EST IMPORTANT DE SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS



Éviter
de s'exposer
au soleil
au milieu
de la journée



Rechercher
l'ombre



Sortir couvert
• vêtements,
• chapeau,
• lunettes



Renouveler toutes les 2 heures
l'application de crème solaire
(indice 30 minimum)

➔ Les publics les plus à risque :

- les enfants,
- les agriculteurs,
- les personnels des BTP,
- les personnes exerçant une activité en plein air

20 - 24 mai 2022

Semaine nationale de dépistage du cancer de la peau



Plus d'informations sur :
www.santepubliquefrance.fr

NI VU NI CONNU LES ESPACES SANS TABAC

Moins on voit un produit moins on le consomme

→ Les espaces sans tabac sont les endroits conviviaux ou qui accueillent un public majoritairement familial (plages, espaces verts, abords d'écoles, espaces sportifs). Ils sont préservés de la pollution tabagique, tant sanitaire qu'environnementale.

• Protéger les jeunes

Interdire de fumer dans les lieux publics, y compris les parcs, est une stratégie recommandée pour prévenir le tabagisme chez les jeunes. Proscrire la consommation de tabac dans les lieux publics extérieurs limite les opportunités de fumer et ainsi réduire l'expérimentation du tabac et l'entrée dans le tabagisme des jeunes.



• Encourager l'arrêt du tabac

Les Espaces sans tabac limitent les possibilités de fumer, réduisent l'acceptabilité sociale du tabagisme et accroissent le soutien aux mesures nationales de lutte contre le tabagisme. Cela peut également inciter les fumeurs à cesser de fumer.

→ Définition :

La dénormalisation est un concept qui vise à changer les attitudes face à ce qui est considéré généralement comme un comportement normal et acceptable. L'interdiction de fumer dans les lieux publics contribue à la dénormalisation du tabagisme dans la société.

Pour aller plus loin :

- www.ligue-cancer.net/article/52022_projet-espace-sans-tabac
- www.villes-sante.com/wp-content/uploads/2021-04-28-PVS-espaces-sans-tabac_VF.pdf



© Pixabay - Cherylholt

• Préserver l'environnement de la pollution des mégots de cigarettes

Un mégot contient des milliers de substances chimiques, pollue à lui seul 500 litres d'eau et met plus de 10 ans à se dégrader dans la nature. Le coût de ramassage des mégots est à la charge des collectivités, financé par les impôts locaux. Il est estimé à 38 € par habitant et par an.

10

années pour
qu'un mégot se
dégrade dans
la nature

500

c'est le nombre de
litres d'eau qu'un
mégot pollue
à lui seul

Comment labéliser un « Espace sans tabac » ?

→ Le label « Espace sans tabac » peut se faire par le Comité de la Ligue contre le cancer du département. Les « Espaces sans tabac » sont promulgués par arrêté municipal ou par délibération du Conseil municipal suite à la signature d'une convention entre le comité départemental de la Ligue et les collectivités.

En Côte-d'Or, une vingtaine de « Espaces et Espaces sans tabac » verront le jour d'ici 2 ans. De plus en plus de Villes souhaitent renforcer leurs actions de prévention et de sensibilisation en matière de santé publique.



La Ligue contre le cancer met à la disposition des collectivités les outils clés en main pour la réalisation d'un « Espace sans tabac » tels que la convention de partenariat avec la Ligue, les labels « Espace et Plages sans tabac », les arrêtés municipaux établis et les éléments de langage argumentaires.

MA SANTÉ - MA SÉCURITÉ MON BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Nouveauté au CENTRE HOSPITALIER d'Auxonne

→ Depuis le 9 mai 2022 des consultations de spécialistes sont ouvertes :

- Docteur Morel en rhumatologie
- Docteur Guemch en Gériatrie
- Docteur Massoud-Spanjaard en diabétologie

→ La prise de rendez-vous se fait par Doctolib ou par téléphone au : **03 80 48 17 59**.

Lors de la consultation, il faut venir avec sa carte vitale, de mutuelle, d'identité et la lettre du médecin traitant et examens et analyses s'il y a.

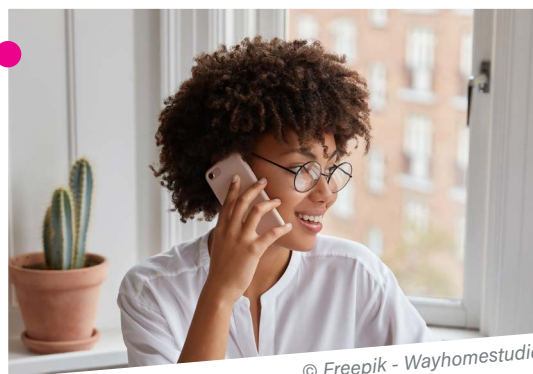
Astuce Sécurité : la boîte à clés



© Unsplash - Maria Ziegler

→ Il s'agit d'un **coffre-fort, avec une serrure protégée par un code**, fixé à l'extérieur du domicile qui permet de conserver en sécurité les clefs de la maison. Seules les personnes qui disposent du code peuvent prendre la clé et entrer dans le logement, évitant ainsi à l'occupant à se déplacer. La boîte à clés est une solution intéressante qui permet aux personnes de confiance (aidant ou professionnels) d'accéder au logement sans avoir à déranger l'occupant. Les premiers prix sont entre 15 à 20 €.

→ Une version plus aboutie, mais plus onéreuse, consiste à installer un **portier vidéo** (ou judas numérique) associée à une serrure connectée qui permet à l'occupant, depuis l'endroit où il se trouve, de recevoir sur son téléphone ou sa tablette l'image de celui qui se présente à son domicile et de choisir ou non de lui ouvrir à distance.



© Freepik - Wayhomestudio

Temps-fort du bien-être au travail

20 - 24 juin 2022

Semaine nationale de la qualité de vie au travail



→ Le fil rouge de la semaine est intitulé : « en quête de sens de travail ». Une thématique qui s'impose après plus de 2 ans de crise liée à la Covid-19, où la relation au travail et les conditions de l'engagement des salariés sont questionnées de multiples façons.

→ Quelques obligations légales du Code du travail : Article L4121-1 du Code du travail :

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

→ Les principaux points définissant la qualité de vie au travail :

- Les relations avec la hiérarchie ;
- La communication et le relationnel entre collègues ;
- Le lien avec l'entreprise ;
- L'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle ;
- Le contenu du travail ;
- L'environnement de travail.



Pour aller plus loin :

- <https://semaineqvt.anact.fr>

C'EST DE SAISON... LES ALLERGIES !

→ Pollen de graminées :

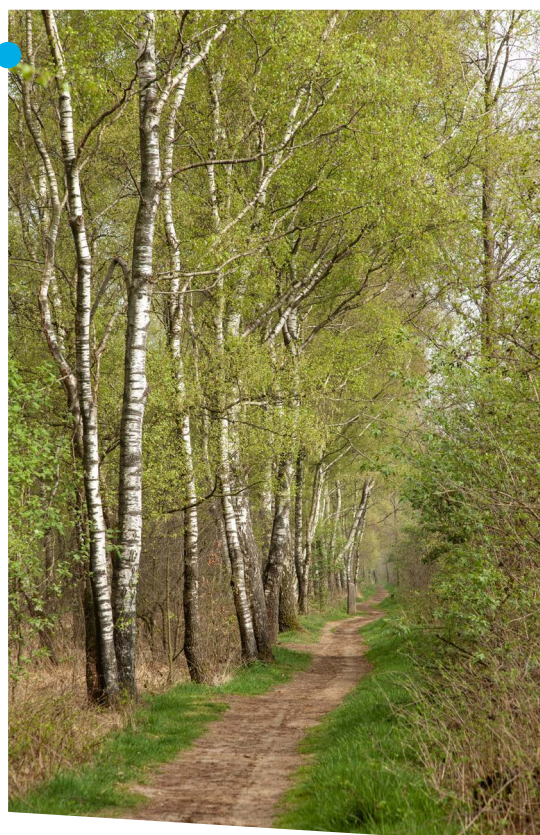
Les conditions météorologiques estivales favorisent l'émission et la dispersion des pollens de graminées dans l'air et le risque d'allergie sera moyen à localement élevé. Les allergiques aux pollens de graminées doivent suivre leur traitement et se préparer à des semaines compliquées. Les graminées sont les herbacées que l'on voit pousser le long des routes, dans les champs et même parfois sur les ronds-points ! Plusieurs sont très allergisantes comme la fléole, le pâturin, l'ivraie, le dactyle, la fétuque, la flouze, le seigle, l'avoine, le blé...

→ Pollens de bouleau :

Le risque d'allergie est faible pour les derniers pollens de bouleau sauf dans certains départements du nord-est du pays où il pourra encore atteindre localement le niveau moyen.

→ Pollens de chêne :

Les pollens de chêne sont très abondants dans l'air mais sont moins allergisants que les bouleaux ou les graminées et le risque d'allergie ne dépassera pas le niveau moyen.



© Freepik - Wirestock



© Freepik - Drazen Zigic

→ Pollens de platane et peuplier :

Les pollens de platane ne gêneront plus les allergiques mais attention aux micros-aiguilles contenues dans les bourres de platane provenant de la dégradation des capitules femelles de l'année précédente qui sont très irritantes et peuvent irriter la gorge et faire tousser !

Un manteau blanc végétal peut recouvrir le sol, il s'agit de bourres de peuplier. Ces bourres sont le moyen du peuplier de disperser ses graines, elles peuvent être gênantes, avec des symptômes similaires à l'allergie, mais dus essentiellement à une réaction mécanique irritante aux filaments duveteux dispersés en grande quantité.

→ Autre pollens :

Le risque d'allergie sera plus faible pour les autres herbacées en floraison un peu partout en France à savoir les pollens de plantain et d'oseille.

→ Quelques conseils pratiques :

- Suivez vos traitements et consultez votre médecin en cas de symptômes ;
- Consultez régulièrement la carte de vigilance des pollens sur le site internet www.pollens.fr ;
- Rincez vos cheveux le soir ;
- Aérez au moins 10 min par jour avant le lever et après le coucher du soleil ;
- Evitez de faire sécher le linge à l'extérieur ;
- Gardez les vitres des voitures fermées afin que les pollens ne rentrent dans l'habacle ;
- Évitez les activités sportives à l'extérieur qui entraînent une surexposition aux pollens ;
- Attention aussi à la pollution atmosphérique qui pourra exacerber les allergies aux pollens dans certaines grandes villes.

Source : bulletin allergo-pollinique sur www.pollens.fr - mai 2022