

## La Maison de Santé les Serènes poursuit son déploiement

### « Aidons nos aidants » financé par la conférence des financeurs de l'Aveyron

Le proche aidant vient en aide de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne proche en perte d'autonomie, du fait de son âge, de sa maladie ou de son handicap.

Prendre soin d'un proche dépendant et assurer tout ou partie des actes de la vie quotidienne demande entre autres du temps, de la disponibilité et de l'organisation. Avec la Covid-19, tout est devenu plus complexe pour les aidants, plus anxiogène aussi, d'autant plus lorsqu'ils ne vivent pas à proximité de leur proche. Les aidants familiaux se sont retrouvés bien souvent seuls, en première ligne, pour prendre soin de leurs parents ou conjoints fragilisés par la maladie, le handicap ou le grand âge.

Ce projet initié par la MSP les Serènes permet d'offrir des moments à soi à chaque aidant qui le souhaite.

Des ateliers animés par des professionnels sont proposés :

Groupe de paroles

Prévention des chutes

Alimentation et santé

16 aidants ont participé  
à ces ateliers

DEPUIS LE 21 JUIN

→ Pour plus amples informations  
et inscriptions, Mme Trézières tél 0684912927

### Projet séniors : "Préservez votre capital santé"

#### financé par la conférence des financeurs de l'Aveyron

La MSP les Serènes a rencontré les associations des aînés de la Fouillade, Najac, Saint-André-de-Najac, Sanvensa, afin d'échanger sur les besoins ressentis des séniors pour bien vieillir.

Ainsi vont être proposés des ateliers

- D'activités de stimulation cognitive, un entraînement à la mémorisation et un apprentissage des fonctions altérées.
- D'activités de bien être
- D'activités de prévention et de dépistage

Ces ateliers sont réservés au plus de 60 ans.

#### Info séniors

Un accompagnement individualisé au plus près de chez vous

- Contact téléphonique : 05 81 39 00 65
- Mail : [pointinfoseniors@ouestaveyron.fr](mailto:pointinfoseniors@ouestaveyron.fr)
- Permanences à la Fouillade 21/10 (14h-16h30) - 2/11 (9h30-12h) - 18/11-7/12 (9h30-12h) - 16/12 (14h-16h30)

RDVs et visites à domicile possibles



PRESERVEZ VOTRE  
**Capital  
Santé**

# La COVID – quelques données de la vaccination sur le territoire

La MSP les Serènes participent à l'effort collectif pour la vaccination notamment des séniors mais également des scolaires (vaccinations de collégiens le 16 septembre 2021).

Les données de vaccinations sur la communauté de communes Ouest Aveyron Communauté sont inférieures à la moyenne nationale. Les données de vaccinations spécifiques par classe d'âge montrent que ce sont les moins de 20 ans et les 20-39 ans les moins complètement vaccinés (26,3% et 62,8% respectivement).

## Le saviez vous ?

Il n'y a pas que la Covid...

**En France, près de 3 000 nouveaux cas de cancer du col de l'utérus sont diagnostiqués chaque année et environ 1 000 femmes en décèdent.**

Les infections à Papillomavirus humains (HPV) sont très fréquentes et se transmettent lors des contacts sexuels. Environ 8 femmes sur 10 sont exposées à ces virus au cours de leur vie. Dans 60%

des cas, l'infection a lieu au début de la vie sexuelle.

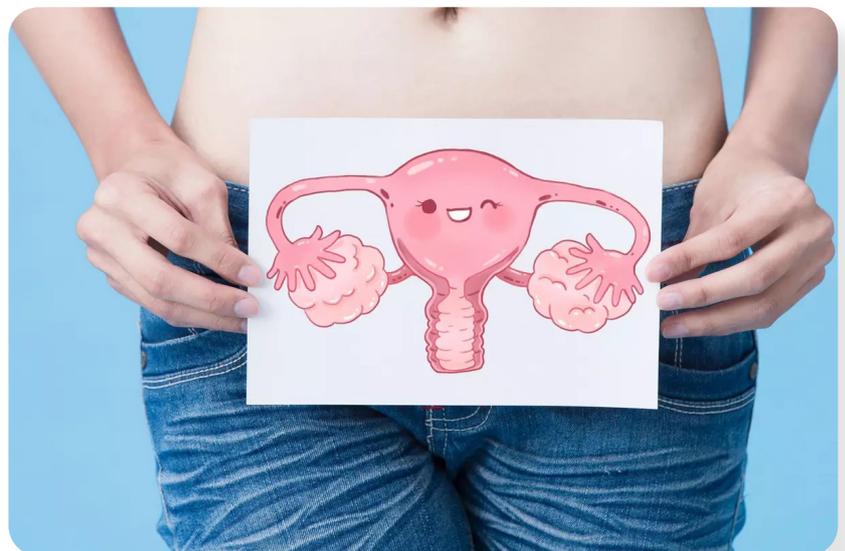
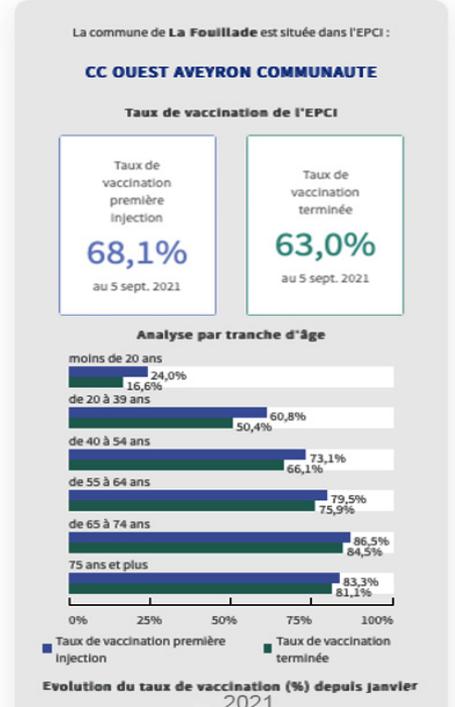
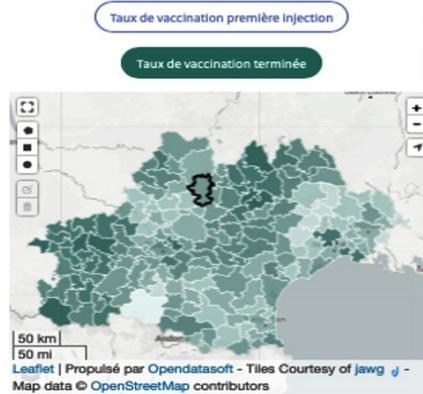
En France et en Europe, les cancers du col de l'utérus sont causés dans près de trois quarts des cas par les HPV 16 et 18. Ces HPV à haut risque sont aussi les principaux HPV responsables d'autres cancers plus rares de la région ano-génitale chez la femme (cancer du vagin, de la vulve) et du cancer de l'anus dans les deux sexes.

### La prévention du cancer du col de l'utérus repose sur la vaccination,

qui prévient l'infection par les HPV inclus dans le vaccin, associée au dépistage par frottis qui identifie les lésions précancéreuses induites par les HPV.

### La vaccination contre les infections à Papillomavirus humains (HPV) concerne les jeunes filles les garçons de 11 à 14 ans (d'autres modalités existent)

Pratiquée avant le début de la vie sexuelle, l'efficacité de la vaccination pour empêcher l'infection par les HPV inclus dans le vaccin est proche de 100%.



**Le papillomavirus c'est comme le rose. Ce n'est pas que pour les filles.**

Pour plus d'informations : [vaccination-info-service.fr](http://vaccination-info-service.fr)

Et pour plus d'informations : <https://papillomavirus.fr>

# Interview Claire Saur, Sage Femme à la Fouillade

Diplômée en 1990, j'exerce en tant que sage-femme libérale à la Fouillade depuis janvier 2021.

J'ai d'abord travaillé dans différentes maternités (Paris, Toulouse) puis me suis installée en libérale dans la région Toulousaine durant 15 ans avant d'arriver dans l'Aveyron.

Entourée d'un père médecin, d'une tante infirmière et d'une marraine sage-femme, j'ai toujours voulu travailler dans le milieu du soin à la personne.

Quand on parle d'une sage-femme, on nous relie, en général, à la femme enceinte, à l'accouchement... Mais notre métier a évolué, et à ce jour nos compétences se sont étendues au-delà de la période traditionnelle de la naissance puisque l'on accompagne les femmes tout au long de leur vie : de l'adolescente, à la femme ménopausée.... Ma doyenne avait 85 ans !

## Ce que je propose à la Fouillade :

### → Maternité :

Suivi médical de la grossesse

Préparation à l'accouchement et à la parentalité

Accompagnement au retour à la maison après l'accouchement

Accompagnement à l'allaitement

Suivi à domicile d'une grossesse pathologique (sur prescription médicale)

De plus, en tant qu'enseignante de Yoga, je propose des cours de yoga prénatal et postnatal.

### → Gynécologie de prévention et contraception :

#### Consultation gynécologique de prévention :

Réalisation des Frottis-Cervico-Vaginal, prescription de bilan sanguins, prescription d'examens d'imagerie (échographie, mammographie...)... Prescriptions et traitements en rapport avec nos compétences.

#### Consultation de contraception :

De l'adolescente à la femme adulte avec prescription de pilule, de prescription et pose de stérilet et d'implant contraceptif.

#### Consultation pour la jeune adolescente

Sur sa sensualité et sa sexualité, la connaissance de son corps féminin

### → Rééducation Périnéale

Je travaille en manuel, très rarement avec une sonde.

#### Ma méthode est la CMP (Connaissance, Maîtrise du Périnée).

Elle a pour objectif d'apprendre à connaître son périnée (bien souvent peu, mal ou non connu), de se l'approprier afin de pouvoir mieux le maîtriser en adoptant les bons gestes dans son quotidien.

#### Après l'accouchement :

En prévention des incontinences urinaires et des descentes d'organes.

#### A tout âge

De la vie féminine (sur prescription médicale) quand les incontinences urinaires et les descentes d'organes sont déjà installées.

*" En tant que Sage femme, nous sommes au cœur de la vie, et il me paraît important que chaque bébé qui arrive en ce monde soit accueilli de la manière la plus sereine possible "*



*ces bébés qui feront notre monde de demain ! Et cela passe par l'accompagnement de la future maman et du futur papa.*

*Il est de mon devoir d'être dans la prévention. En accompagnant toutes ces femmes, je me dois d'être à l'écoute, en toute simplicité, dans le respect et le non jugement.*

*Chaque être humain est unique, ce qui fait la richesse de mes consultations.*

*" Ce qui me plaît dans mon métier, c'est le contact humain, le relationnel "*

## Ce mois-ci



**Un mois pour sensibiliser davantage au dépistage  
Des manifestations autour de vous..n'hésitez pas à vous renseigner.**



**LES SERÈNES**  
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFSSIONNELLE