

Ma santé à cœur

Octobre 2013 – Juin 2014
Gratuit tout public



Contact presse Angers Loire Métropole – Ville d'Angers :
Corine Busson-Benhammou
02 41 05 40 33 – 06 12 52 64 98
corine.busson-benhammou@ville-angers.fr

La santé publique humaine, sociale et solidaire, pour tous les Angevins.

« La Ville d'Angers est l'une des rares villes de France à posséder une Direction Santé Publique au service de tous les Angevins. Après une conférence en 2012 sur l'alimentation, la Ville d'Angers organise en 2013-2014, toute une série d'animations sur le thème du cœur. S'informer, ouvrir le débat et sensibiliser tous les Angevins, telle est notre ambition pour une approche globale de santé. Je tiens à remercier notre partenaire, la Mutualité française Pays de la Loire, et les acteurs locaux qui ont organisé cette programmation. »

Frédéric Béatse, maire d'Angers

La ville d'Angers lance un programme d'animations santé sur le thème du cœur et des artères

Si les communes n'ont pas la compétence réglementaire en matière de santé publique, la Ville d'Angers impulse une véritable politique de santé publique, tournée en particulier vers la prévention des risques cardiovasculaires.

L'action de la Ville d'Angers dans la prévention des risques cardiovasculaires se décline selon deux axes : l'aménagement global de la ville et la direction Santé Publique.

1. L'aménagement global de la ville

-Les parcs et les espaces verts

Angers compte 1500 ha de parcs ou espaces verts, soit 40m² par habitant, sans compter les jardins et les aires de jeux au pied des immeubles, qui constituent autant de lieux de promenade, footing, randonnées, etc. accessibles à tous.

-Un accès facilité au sport loisir et à l'activité physique

La Ville d'Angers facilite l'accès pour tous aux équipements. Elle propose ainsi un certain nombre de formules permettant à chacun d'organiser ses loisirs sportifs comme il l'entend, par exemple avec la carte « Passe-Sports » (qui permet de pratiquer en toute liberté et à tout âge sa discipline préférée).

L'animation sportive encadrée ou accompagnée permet d'initier et de sensibiliser les jeunes à la pratique sportive : Contrat Educatif local « Sport et Santé » pour les élèves de cycle 3, partenariat avec le service endocrinologie du CHU, participation au Défi Archimède (dont l'objectif est d'amener 100 % des enfants à savoir nager)...

-L'importance accordées aux transports doux

La Ville a aménagé plus de 83km de pistes et bandes cyclables et plus de 1200 supports de stationnement vélos. 4000 vélos sont également mis à disposition gratuite des Angevins, afin de reconsidérer la place prépondérante de la voiture dans la ville.

Parallèlement, un balisage indiquant les durées de déplacement à pied permet de rejoindre les sites touristiques majeurs en valorisant la marche. Enfin, la Ville et l'Agglomération facilitent le développement des circuits de Pédibus et Vélobus valorisant le déplacement dynamique dans les déplacements domicile-école.

-L'accès à une alimentation favorable à la santé

Angers est Ville Active du Programme National Nutrition Santé depuis 2007. Dans ce cadre, elle participe à la promotion de messages de santé et de recommandations nutritionnelles simples au travers des activités qu'elle développe. La Ville est également signataire de la charte Fraîch' Attitude proposée par INTERFEL.

La Ville porte donc une attention particulière à la qualité et à l'équilibre nutritionnel des repas servis dans les écoles et accueils de loisirs angevins (11000 repas / jour). L'EPARC anime par ailleurs une école du goût et des ateliers cuisines dans les établissements demandeurs. Ces

ateliers contribuent à la prévention des risques cardiovasculaires par une sensibilisation aux bienfaits d'une alimentation adaptée. L'un de ces projets, « De la fourche à la fourchette », permet notamment en sept séances de sensibiliser les enfants du CE2 au CM2 aux notions d'équilibre alimentaire (sur le temps éducatif périscolaire). Par ailleurs la Ville soutient les associations de restauration solidaire : les Paniers solidaires, Restotroc...

L'installation de défibrillateurs automatique externe

La Ville a installé 40 défibrillateurs Automatisés Externes sur l'espace public, dans certaines salles de sports et complexes sportifs, dans les piscines et certains équipements culturels. A ces appareils municipaux, il faut ajouter ceux installés par Angers Loire Métropole sur les stations du tramway (14). Par ailleurs de nombreux partenariats ont permis de compléter ces installations (avec le SDIS pour les mairies de quartier, la SARA pour les parkings publics, les mutuelles, le MIN...). Au total, près de 100 appareils sont recensés sur Angers. La carte est disponible sur www.angers.fr La Ville sensibilise les habitants aux gestes de premiers secours ou à l'utilisation de défibrillateurs. Près de 200 personnes ont pu être sensibilisées en 2013.

2. Les actions spécifiques de la direction Santé Publique

La direction Santé Publique renforce le positionnement de la Ville comme acteur de la santé à travers des actions dans les domaines du handicap et de l'accessibilité, de la santé mentale et de la prévention et promotion de la santé, avec des engagements majeurs depuis l'adhésion d'Angers au réseau français des Villes santé de l'OMS, en 1990.

Plusieurs projets phare sont nés de ces engagements :

- Production du guide « Vivre ensemble avec ou sans handicap » (avec le Conseil Local des Personnes en Situation de Handicap – 2010)
- Animation et mise en œuvre du dispositif Noxambules
- Animation du réseau local en santé mentale
- Renforcement de la promotion de la santé de proximité (Caisse à Santé, coordination de collectifs santé)
- Coordination et mise en œuvre de la loi du 11 février 2005 pour la citoyenneté, l'accessibilité et l'égalité des chances des personnes en situation de handicap...

Au sein de la direction Santé Publique, le service Prévention, Education et Promotion de la Santé agit au bénéfice de la santé des habitants en coordonnant, animant, soutenant des projets de prévention. Son action se traduit notamment par le relais et la déclinaison d'évènements nationaux sur son territoire, la mise en place ou l'accompagnement de projets municipaux ou partenariaux à l'échelle de la ville, la mise en œuvre et l'accompagnement de projets de proximité. Certaines de ces actions portent sur les comportements favorables à la prévention des risques cardiovasculaires.

Par exemple :

- L'accompagnement de la mise en œuvre d'une activité physique en direction des personnes obèses (en partenariat avec le service endocrinologie du CHU)
- L'organisation d'évènements d'information et de prévention (le Parcours du Cœur, Tout Angers Bouge, la Caisse à Santé ...)

On peut y ajouter l'action des six « collectifs santé », qui regroupent les acteurs d'un même quartier (associatifs, institutionnels, professionnels, bénévoles, habitants...) désireux de traiter des questions de santé à l'échelle de leur territoire d'intervention dans une approche de santé communautaire, ou encore l'intervention du service Animation et Vie Sociale du CCAS (activités physiques pour seniors...) et l'implication des EHPAA et EHPAD sur les questions de santé cardiovasculaire.

Le programme complet des animations

La soirée de lancement

« Prendre soin de son cœur et de ses artères » (conférence débat)

Jeudi 17 octobre 2013, à 20h

Auditorium du Centre des Congrès
33 boulevard Carnot, à Angers

Conférence accessible aux personnes sourdes et malentendantes

Animée par le Dr. Michel Cymes (France 5), la conférence devrait permettre de mieux comprendre le fonctionnement du cœur, les risques que nous lui faisons courir et les moyens de la prévention particulièrement grâce à l'activité physique. Elle sera également l'occasion de rappeler quelques précautions à prendre lorsqu'on redémarre une activité physique.

En partenariat avec le Club Santé Débat et la Mutuelle Générale.
Accès libre.

Les temps fort

-La journée mondiale du diabète

Mercredi 13 et jeudi 14 novembre 2013, de 10h à 18h.
Pharmacie mutualiste
78 rue Baudrière, à Angers

A l'occasion de la Journée mondiale du diabète, le service de prévention de la Mutualité française Pays de la Loire, la Pharmacie mutualiste, Harmonie Mutuelle, et le Réseau diabète vous proposent un dépistage du diabète et un stand d'information.

Accès libre.

-Le Parcours du cœur

Samedi 5 avril 2014
Centre-ville d'Angers

Comme chaque année, la Ville d'Angers, l'association régionale de cardiologie, le Club cœur et santé, et leurs partenaires, organisent le Parcours du cœur. Sous l'égide de la Fédération française de cardiologie, le Parcours du cœur vise à promouvoir une nutrition adaptée (alimentation et activité physique) dans le but de prévenir les troubles cardiovasculaires. Tout au long de la journée, des stands ludiques permettront de procéder à des démonstrations de gestes qui sauvent, des activités physiques ou sportives, des stands de prévention diabète, tabac, et la promotion d'une alimentation équilibrée.

Accès libre.

Les tables rondes

-« Alimentation et plaisir »

Jeudi 24 octobre 2013, de 15h30 à 17h.
Jeudi 14 novembre 2013, de 15h30 à 17h.
Jeudi 19 décembre 2013, de 15h30 à 17h.

Centre de soins de suite Saint-Claude
45 rue de la Foucadière, à Trélazé

Le service prévention de la Mutualité française Pays de la Loire et Harmonie Mutuelle vous invitent à une rencontre autour du plaisir et de la santé dans l'alimentation.

Inscriptions auprès du Centre de soins de suite Saint-Claude au 02 41 20 55 20.

-« L'activité physique après 60 ans »

Tout au long de ce mois de novembre, les sept établissements d'hébergement pour personnes âgées autonomes du CCAS, organisent un temps d'accueil et d'information pour les familles et les professionnels autour du bienfait de l'activité physique.

Vendredi 15 novembre 2013, à 15h
Résidence Belle-Beille – 53 rue Hamelin, à Angers

Lundi 18 novembre 2013
Résidence Monplaisir – 14 boulevard Schumann (à 10h30)
Résidence Grégoire-Bordillon – 45 place Grégoire Bordillon

Mercredi 20 novembre 2013, à 10h30
Résidence Bellefontaine – 5 rue la Rame

Vendredi 22 novembre 2013, à 15h
Résidence Saint-Michel – 87 rue Lardin de Musset

Lundi 25 novembre 2013, à 15h
Résidence Les Justices – 4 rue Manet

Mercredi 27 novembre 2013, à 10h30
Résidence Robert-Robin – 16 bis avenue Jean XXIII

-« La cigarette électronique : sa place dans l'arrêt du tabac ? »

Jeudi 12 décembre 2013, à 20h.
Salle Thiers-Boisnet
15 rue Thiers, à Angers

Plusieurs spécialistes vous donnent leur point de vue sur la cigarette électronique en tant qu'aide à l'arrêt du tabac.

Intervenants :

- Le Pr Furber (cardiologue et président régional de la Fédération française de cardiologie)
- Le Pr Urban (pneumologue et cancérologue au CHU d'Angers),
- M. Le Houezec (conseil en Santé publique au sein de Dépendance tabagique Amzer Glas),
- Le Dr Guillaumin (tabacologue comportementaliste au CHU)
- Le Dr Gentil (tabacologue au CHU)

En partenariat avec l'Unité de coordination de tabacologie du CHU d'Angers.
Accès libre.

-« Bien manger avec ou sans compléments alimentaires »

Mercredi 4 juin 2014, de 18h à 20h

MfAM
67 rue des Ponts-de-Cé, à Angers

Le Service Prévention Mutualité française Pays de la Loire et ses mutuelles adhérentes vous informent sur les compléments alimentaires et leur utilisation au sein d'une alimentation équilibrée.

Accès libre.

Les ateliers

-« Initiation à l'utilisation du défibrillateur automatique externe »

Dans le cadre de la lutte contre la mort subite par arrêt cardiaque, six séances d'initiation à l'utilisation du défibrillateur automatique externe sont organisées par la Direction Santé Publique, le service prévention de la Mutualité française Pays de la Loire, la Protection civile, Harmonie mutuelle et la Pharmacie mutualiste.

-Mardi 26 novembre 2013, de 12h30 à 13h30.
Centre Information Jeunesse
Allée du Haras
Inscription obligatoire au 02 41 05 44 19 (12 personnes maximum).

-Mercredi 26 février 2014, de 17h30 à 19h
Pharmacie mutualiste
78 rue Baudrière, à Angers
Inscription obligatoire auprès de M. Cator au 02 41 68 88 38.

-Mercredi 26 mars 2014, de 17h30 à 19h
Pharmacie mutualiste
78 rue Baudrière
Inscription obligatoire auprès de M. Cator au 02 41 68 88 38.

- Mardi 13 mai 2014, de 10h30 à 12h, de 14h à 15h30, et de 15h30 à 17h.
Espace Welcome, salle Saint-Martin
Place Maurice-Saillant.
Inscription obligatoire au 02 41 05 44 19 (12 personnes maximum par créneau horaire).

-« Gestion du stress »

En janvier, venez découvrir les bienfaits du Qi gong et du Tai chi chuan, deux disciplines de bien-être d'origine chinoise permettant de mieux gérer le stress. Ateliers animés par Dany Qi gong, Akti'Zen et IFEPSA.

Qi gong
Mercredi 8 janvier 2014, de 15h à 17h
Maison de santé pluri-professionnelle des Hauts de Saint-Aubin – 9 rue Amélie Campbell
Vendredi 24 janvier 2014, de 15h à 17h
Centre Jean-Vilar, salle Hanoumat et Cie – 1 bis rue Henri-Bergson

Tai chi chuan
Mardi 14 janvier 2014, de 20h à 22h
Maison de santé pluri-professionnelle des Hauts de Saint-Aubin – 9 rue Amélie Campbell
Mardi 28 janvier 2014, de 20h à 22h
Centre Jean-Vilar, salle Hanoumat et Cie – 1 bis rue Henri-Bergson

Inscriptions obligatoires au 02 41 05 44 19 (20 personnes maximum).

-« L'activité physique après 60 ans »

Mercredi 26 février 2014, de 14h30 à 16h30

Espace Welcome
Place Maurice-Saillant

Le CCAS organise un temps d'accueil et d'information pour les familles et les professionnels autour des bienfaits de l'activité physique après 60 ans.

Accès libre.

-« La marche nordique dans tous ses états »

Mardi 17 juin 2014, de 18h à 19h30

Lac de Maine – Pyramide
Salle Argos

Découvrez au travers d'une conférence et d'une marche de découverte, une activité physique et sportive bienfaitrice pour tous (prêt de bâtons possibles).

Inscription obligatoire au 02 41 05 44 19.

La Mutualité française partenaire de la Ville d'Angers

Avec 1.7 millions de personnes protégées par les mutuelles santé et prévoyance, et 285 services de soins et d'accompagnement mutualistes, la Mutualité française Pays de la Loire est un acteur clef de la santé et de l'économie sociale dans les Pays de la Loire. Elle s'implique activement dans la politique de santé publique de la région. Elle porte les positions de la Mutualité française pour la défense d'un système de santé solidaire et accessible à tous. Ses représentants siègent notamment dans les CPAM et l'Agence régionale de santé. Elle développe également des actions de prévention et de promotion de la santé, et coordonne l'offre des services de soins et d'accompagnement mutualiste dans les cinq départements de la région.