

DYNAMIQUES

La lettre de l'association sans but lucratif

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin

N°22 / Septembre 2006

Retrouvez « Dynamiques » sur :

www.clpsct.org



1B, Avenue Général Michel

6000 Charleroi

Tél. : 071 / 33.02.29

secrétariat@clpsct.org

Le contenu des articles qui paraissent dans *Dynamiques* n'engagent que leurs auteurs

A LA UNE

La campagne Vivre Actif à Charleroi

Bouger son corps est bon pour la santé... Une activité physique régulière et modérée joue un rôle dans le maintien d'un bon état de santé mais elle influence également la prévention de certaines maladies (le cancer des intestins, les troubles cardiaques...) ou la réduction du risque de rechute (la stabilisation du diabète...).



La campagne de promotion de la santé et de l'autonomie des personnes de plus de 50 ans – organisée par l'a.s.b.l. Carolo Prévention Santé en partenariat avec l'a.s.b.l. Educa-Santé et de nombreuses autres institutions – bat son plein.

Elle comporte plusieurs volets : la promotion de l'activité physique chez les plus de 50 ans d'une part et la prévention des chutes et la promotion de la santé chez les personnes âgées vivant à domicile dans la région de Charleroi d'autre part.

L'objectif du premier volet cité vise à inciter les personnes de plus de 50 ans à augmenter leur activité physique au quotidien même si elles n'ont jamais été très actives. Un dépliant d'information a été édité afin d'être diffusé le plus largement possible via l'a.s.b.l. Educa-Santé, les permanences mutualistes, les médecins généralistes, les pharmaciens et, kinésithérapeutes de la région de Charleroi. Il veut expliquer – dans des termes simples et des exemples concrets - en quoi consiste une activité physique modérée et comment l'intégrer dans son quotidien.

Pour que l'activité physique ait des bénéfices pour la santé, il est recommandé de pratiquer 30 minutes ou 3 fois 10 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée. Pour maintenir et augmenter les bénéfices associés à une vie physiquement active, il est préférable d'être actif au moins une fois tous les deux jours. Une activité physique modérée s'apparente à l'équivalent de la marche rapide soit de 5 à 7 km/heure. Mais c'est aussi s'occuper de son jardin, de sa maison, laver sa voiture ou jouer avec ses enfants, petits-enfants ou animaux de compagnie. L'important c'est de réduire le temps d'inactivité (télévision, ordinateur...) et de veiller à ce que cette activité physique s'intègre le plus possible dans la vie de tous les jours...

Un tableau perpétuel de planification de l'activité physique a été créé pour permettre aux personnes qui le souhaitent de noter leurs activités de la semaine afin de ne pas les oublier et pour estimer si elles ont été suffisamment actives. Des séances d'information et de sensibilisation seront également organisées via les organismes partenaires en collaboration avec des médecins du sport.

Cette thématique sera également abordée de manière ludique et

attrayante au travers de diverses manifestations de masse telles que la journée « Priorité la forme » à Couillet-Parentville et la journée Découverte Entreprises du Centre « Charleroi Sport Santé »...

Pour recevoir plus d'information sur ce sujet, n'hésitez pas à prendre contact avec Michèle Lejeune à l'a.s.b.l. Carolo Prévention Santé, Boulevard Zoé Drion, 1 à 6000 – Charleroi (Tél : 071/92.53.51 ; Courriel : carolo.preventionsante@scarlet.be).

L'objectif du second volet est la prévention des chutes chez les personnes âgées vivant à domicile dans la région de Charleroi. Chez les 65 ans et plus, une personne sur trois fait au moins une chute dans l'année. Au-delà de 80 ans, cette proportion s'élève à presque une personne sur deux. Plus de 60 % des chutes se produisent au domicile...

Les causes des chutes sont multifactorielles. La chute résulte d'une interaction complexe entre plusieurs facteurs de risque. Tout d'abord, il y a les facteurs de risque individuels ou intrinsèques liés à l'incapacité comme le vieillissement, les pathologies chroniques (arthrose, démence et séquelles d'accidents cardiovasculaires...), la fragilité posturale (troubles de l'équilibre et de la marche) et les maladies aiguës. Ensuite, interviennent les facteurs socio comportementaux comme les activités à risque (descendre un escalier), l'inadaptation au risque (une chaussure tenant mal au pied), la dénutrition entraînant une faiblesse musculaire, la peur de chuter et la consommation d'alcool. Enfin, jouent aussi les facteurs environnementaux comme le mauvais éclairage, la qualité du sol, les obstacles à l'intérieur et à l'extérieur de la maison.

Pour prévenir efficacement les chutes des personnes âgées, il est donc indispensable de dépister les personnes âgées à risque de chute et d'évaluer leur niveau de risque. Pour cela, il est particulièrement opportun d'informer et de former les professionnels... Dans les semaines qui suivent, des ateliers « Equilibres » vont être organisés. Ils viseront à ce que les personnes âgées qui y participent améliorent leur équilibre et leur condition physique, à ce qu'elles apprennent à mieux connaître les facteurs de chute liés aux comportements et à l'environnement mais aussi à ce qu'elles adoptent et conservent des comportements préventifs. Les ateliers « Equilibres » comporteront des exercices en groupe complétés par des entraînements à domicile et des séquences d'information et de discussion sur les facteurs de risque.

Pour animer ces ateliers « Equilibres », des formations vont être entamées. Elles s'adresseront aux animateurs sportifs, aux professeurs d'éducation physique, aux kinésithérapeutes, aux ergothérapeutes ainsi qu'à toute personne ayant la possibilité structurelle d'organiser des ateliers « Equilibres » dans le cadre d'activités de proximité à l'attention des personnes âgées de plus de 65 ans vivant à domicile et ayant été dépistées à risque de chute.

Des ateliers « Equilibres » vont être organisés prochainement par le service « Couleur Santé » de la Province du Hainaut, par le secteur associatif des Mutualités Socialistes de Charleroi et par la Maison Médicale « La Brèche » à Châtelineau.

Pour en savoir plus sur cette formation et sur le déroulement des ateliers « Equilibres », vous pouvez vous adresser à l'a.s.b.l. Educa-Santé, Avenue Général Michel 1b à 6000 – Charleroi (Tél : 071/30.14.48 ; Télécopie : 071/31.82.11 ; Courriel : doc@educasante.org).

D'autres précisions sur ces activités vous seront, de toute façon, communiquées dans le prochain numéro de « Dynamiques »...

Présentation du projet « info-bus »

Le PPP, Plan de Prévention de Proximité, regroupe les communes et CPAS de Beaumont, Froidchapelle et Sivry-Rance, ainsi que le service d'aide aux victimes de la zone de police et l'AMO Oxyjeune.

Un des projets consiste en l'achat d'un bus anglais à impériale.



A quoi va servir ce bus ?

- Aller à la rencontre du public (étant donné la situation géographique des 3 communes – 24 quartiers ... -, peu de transport en commun, éloignement des centres urbains et

administratifs, des centres de formation, ...)

- Mise à disposition de documentation sur différents thèmes tels que : syndicats, culture, sport, santé, emploi et formation, logement, service d'aide aux citoyens, AWIPH, aide juridique, écoles secondaires et de matériel (informatique par exemple, ..)

- Lieu de permanence pour les organismes qui le souhaitent : Forum, associations agricoles, syndicats, représentants d'employeurs, ...

- Lieu de formations : formation théorique sur les permis de conduire,

- Lieu de réunions : type « Ecole des Consommateurs » comme organisées par le CPAS de Beaumont.

L'objectif n'est ni de remplacer, ni de concurrencer les organismes déjà existants, mais plutôt de travailler en partenariat avec eux.

Le bus circulera à dates convenues, suivant un calendrier revu régulièrement en fonction de l'organisation de différentes manifestations dans les villages des communes de Beaumont, Froidchapelle et Sivry-Rance. Il stationnera à des « endroits clés » : marchés, sorties des écoles, foires ou manifestations diverses...

L'accès sera ouvert à toute personne à la recherche de renseignements, de formations, d'animations, ... Ce bus sera également relié à Internet et permettra donc des recherches diverses, comme les recherches d'emploi.

Pour plus d'information : Jean-Patrick Mayeur (Tél : 071/539.083 – Fax : 071/539.089 – Courriel : j-p40@hotmail.com)



Infor Santé... le service d'éducation à la santé et de promotion de la santé de la Mutualité Chrétienne

Dominique Serbruyns, enseignante de formation, est la coordinatrice du service. Elle y travaille depuis plus de quinze ans. Elle s'occupe de la gestion quotidienne, de l'élaboration des projets, de leur conception méthodologique et pédagogique. Elle travaille en collaboration harmonieuse avec Julie Hayette, sa collègue spécialisée en diététique.

La naissance d'Infor Santé remonte à plus de vingt ans déjà quand la loi régissant les Mutualités a été revue et quand, à ses missions traditionnelles, ont été ajoutées l'éducation et la prévention

en matière de santé. A l'origine, un service d'information et de prévention a été créé par l'Alliance Nationale des Mutualités Chrétiennes.

Progressivement, la philosophie du service s'est clairement orientée vers une conception plus large qui est celle de la promotion de la santé.

Dans la région de Charleroi, un changement structurel très important s'est produit avec la fusion des Fédérations des Mutualités Chrétiennes de la région de Charleroi et de celle du Centre et de Thudinie. Le territoire de compétence d'Infor Santé s'est donc très largement étendu.

Les activités d'Infor Santé sont soit spécifiquement régionales, soit de nature interrégionale en liaison avec le niveau fédéral.

Au niveau interrégional, un grand projet est actuellement en gestation sur la promotion de l'activité physique avec une priorité accordée aux jeunes de moins de 25 ans : « Activité Physique = MC-Tonus ». Ce projet est conçu sur le long terme. Après une enquête qualitative auprès du public concerné, l'équipe d'Infor Santé a tenté de mieux cerner ce qu'il convient de mettre en place pour un tel public souvent assez sédentaire. Une série de documents seront publiés dont six dépliants balayant différents thèmes : des petits trucs pour bouger tous les jours, l'activité physique en général et ses bienfaits sur la santé proprement dite, l'alimentation, les bienfaits psychologiques de l'activité physique, quel sport choisir...

Un autre projet interrégional est également en cours de réalisation : « Naître Parents ». Après une enquête menée auprès de jeunes parents, il est apparu que l'une de leurs attentes prioritaires était de se sentir moins démunis du point de vue de l'information. Un livre intitulé « Nos premières fois » a été publié. Très apprécié, il est distribué aux jeunes parents pour dédramatiser les événements liés à la première année du bébé.

Sur le plan spécifiquement régional, une importante action s'est développée depuis deux ans en réponse à un souhait exprimé par un groupe de bénévoles de Jumet au sujet de l'alimentation des enfants. Après une longue réflexion commune, un dossier pédagogique et un jeu coopératif ont été conçus avec les enseignants et les élèves d'une école-pilote, celle de Jumet Heigne. Une diététicienne a été engagée et a travaillé dans l'école pendant toute une année scolaire.

Après toute cette réflexion et tout ce travail en équipe, « Gargouilli » - une mallette pédagogique destinée aux enfants et aux enseignants du cycle « 5-8 ans » - vient de voir le jour. Elle comprend un conte dont le personnage central est le petit Gargouilli, un dossier pédagogique, un livre de recettes que les enfants peuvent réaliser, un disque d'équivalences alimentaires et un jeu coopératif dont la caractéristique essentielle est que c'est toute la classe qui joue contre l'ogre, l'objectif étant de remplir le « bon » garde-manger de Gargouilli avant celui de l'ogre. Le jeu est fait de questions portant sur l'alimentation permettant ainsi de vérifier si les connaissances des enfants en matière d'alimentation sont bonnes. A ce jour, toutes les écoles du territoire (+/- 300) ont été informées de l'existence de cette mallette pédagogique.

D'autres campagnes régionales de sensibilisation sont également en cours : la prévention du diabète, la prévention du cholestérol, l'accompagnement de la campagne et des groupes d'arrêt du tabac dans l'entreprise, le coût des soins de santé en valorisant les médicaments moins chers pour essayer de diminuer la note pour les patients et pour l'I.N.A.M.I., les ateliers « dos » pour prévenir les maux de dos...

Comme beaucoup d'autres professionnels de la santé, l'équipe d'Infor Santé se soucie tout particulièrement du public très difficile à aborder qui est celui des adolescents dès l'âge de 12 ans : où les rencontrer, comment, avec quels langages, avec quels ou-

tils...

Pour recevoir d'autres informations sur les multiples activités déployées par Infor Santé, vous pouvez former le N° 071/54.83.18.



**LE KOTTABOS :
un outil informatif et préventif des risques liés à la
consommation d'alcool**

Le KOTTABOS propose 9 manipulations expérimentales et ludiques qui simulent des situations de prise d'alcool et les risques immédiats qui en découlent. La majorité des gens méconnaît les mécanismes d'élimination de l'alcool et leurs différents paramètres. Ils n'ont pas la capacité d'évaluer leur alcoolémie, ni celle de gérer en conséquence leur consommation d'alcool. De plus, ils jugent les effets de l'alcool ingéré à partir de leur ressenti et de leur perception qui est en fait elle-même déformée par l'alcool.

Le KOTTABOS permet au joueur de travailler autour de sa propre alcoolisation, de sa perception des effets réels et ressentis, et de son appréciation du risque. Il permet de mettre en jeu des situations et des événements tels qu'ils sont perçus par un cerveau alcoolisé. Il travaille principalement sur la perception de l'événement qui signale le risque et sur la réaction à cette perception, nécessitant le plus souvent la coordination de différents moyens de réponse.

Le jeu s'adresse au grand public, jeune et adulte. On y joue en groupe avec l'assistance d'un animateur, dans le cadre d'actions d'information et de sensibilisation. Il relève d'une approche participative, basée sur le principe qu'une personne doit comprendre pour apprendre. Le participant produit donc lui-même ses connaissances et sa réflexion, en partant de son expérience et de ses représentations.

L'outil fait passer le joueur par trois étapes : expérimenter, observer et interpréter. Il expérimente des mises en situation qui simulent la prise d'alcool avec ses conséquences de contre-performance et tire ensuite de l'observation de ses expériences des interprétations. Le groupe est acteur et agent de l'expérimentation, de l'observation puis de l'interprétation.

Le côté ludique permet une compréhension directe des phénomènes, qui n'est plus seulement intellectuelle mais avant tout tactile et visuelle. Il instaure un échange permanent au sein du groupe et implique une confrontation et un enrichissement mutuels des points de vue et des expériences.

Les 9 expérimentations collectives et personnelles proposées permettront d'aborder les sujets suivants :

- l'accumulation rapide et l'élimination lente de l'alcool dans l'organisme.
- les écarts individuels face à l'ingestion d'alcool.
- les retards de réponse du cerveau lors d'une consommation plus ou moins forte d'alcool.
- les pertes physiologiques lors de l'absorption d'alcool (contraste, champ visuel, réflexes).
- l'accumulation des risques.
- l'ouverture sur les autres risques : risque santé et dépendance.

Cet outil est disponible au centre de ressources documentaires du CLPS de Charleroi-Thuin. Une sensibilisation est nécessaire à son utilisation ainsi que la signature d'une convention de location.

Pour toute information, contacter : Delphine Riez, chargée de projets au CLPS-CT (071/33.02.29).

Le vendredi 15 septembre 2006 à Liège (Palais des Congrès – De 9h30 à 16h30) : « La bientraitance pour soigner la douleur des enfants et réhabiliter les compétences parentales »

Une journée d'étude organisée par le Centre Liégeois d'Intervention Familiale

L'enfant a besoin d'être traité, assuré que ses besoins seront couverts pour se maintenir en vie, en bonne santé et se développer. La satisfaction des besoins infantiles constitue une garantie pour qu'à leur tour les enfants puissent devenir des parents protecteurs et des adultes citoyens dotés d'une position éthique et altruiste. Alors pourront s'établir des relations conjugales, parentales, familiales et sociales basées sur des modèles de bientraitance envers soi-même et envers les autres.

Répondre à ce besoin de base est de la responsabilité des parents, de la société et des professionnels de l'enfance.

Tous les services concernés par l'aide et la protection de l'enfant sont invités à cette journée d'étude qui sera animée par Jorge Barudy.

Neuropsychiatre, thérapeute familial, Jorge Barudy est le fondateur et le directeur de l'Exil (Centre médico-psychosocial pour des victimes de tortures et de violations de droits humains à Bruxelles et à Barcelone). Il est également consultant et superviseur de divers programmes de prévention de la maltraitance infantile dans plusieurs pays européens et latino-américains.

Il est l'auteur du livre « La douleur invisible de l'enfant, approche écosystémique de la maltraitance » et, avec Anne-Pascale Marquebrucq, de l'ouvrage « Les enfants des mères résilientes, la parentalité bientraitante dans les situations extrêmes : violence de genre, guerres, génocides, persécutions et exil ». (Infos : 04/237.07.97 ou 98 ; Télécopie : 04/237.07.09 ; Courriel : clif@swing.be).

Le samedi 16 septembre 2006 à Marcinelle (Site du Bois du Cazier, Rue du Cazier, 80 – De 11 à 19h) : « A la Santé de l'Afrique 2^{ème} »

Une organisation du Centre SIDA-IST Charleroi-Mons

Les objectifs de cette journée visent à découvrir la culture africaine, à se retrouver autour de mets et de danses africaines, à renforcer la solidarité entre les personnes et à échanger quelques informations pratiques sur le réseau social existant.

Au programme - de 11 à 19h : Petite restauration et spectacles de danses africaines ; à 13h : Interventions de Christian Dupont Ministre de l'Intégration Sociale et de la Politique des Grandes Villes, de Jacques Van Gompel Bourgmestre de Charleroi, des Docteurs Marc Barvais, Anne Bouquiau et Jean-Claude Legrand ; à 16h : projection du film « Congo River » suivie d'un débat. (Infos : Centre Sida-Ist Charleroi-Mons – 071/92.54.11).

Le mardi 26 septembre 2006 à Bruxelles, le jeudi 26 octobre 2006 à Liège et le vendredi 24 novembre 2006 à Bruxelles : « Orientations sexuelles et questions de genre : des outils pour aborder la question »

Trois journées de formation organisées par la Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial

Ces journées s'adressent aux professionnels de la santé. Elles visent à leur permettre de développer leurs habiletés et leurs compétences pour améliorer leurs pratiques vers davantage de droits et de traitements, de respect de la diversité notamment sur les orientations sexuelles.

La première portera sur « la réalité des jeunes d'orientation bisexuelle ou des jeunes en questionnement » (le 26/9 à Bruxelles, Rue du Trône, 127). La seconde se centrera sur « les adultes d'orientation homosexuelle (conjugalité, parentalité, etc...) » (le 26/10 à Liège, En Féronstrée, 129). La troisième étudiera « les relations entre les sexes, constructions de genre » (le 24/11 à Bruxelles, Rue du Trône, 127). (Infos : 02/514.61.03 ; Télécopie :

pie : 02/514.61.03 ; Courriel : fcppf@liguedesfamilles.be ; Site Internet : www.sexeducamour.info).

Le samedi 7 octobre 2006 à Gembloux (Espace Senghor, Passage des Déportés, 2- De 8 à 17h) : « La prise en charge de l'enfant et de l'adolescent obèse »

Une journée de formation organisée par l'Union Professionnelle des gradués en Diététique de Langue Française

L'obésité gagne du terrain et touche de plus en plus de jeunes. La société, les politiques, les mutualités et les industries agroalimentaires commencent à réagir. La prise en charge du diététicien, cheville ouvrière du traitement multidisciplinaire, évolue constamment face à cette problématique. C'est dans cette dynamique que l'U.P.D.L.F. a fait appel à des professionnels expérimentés de la santé.

De multiples communications sont inscrites au programme de la journée : Mieux connaître l'obésité infantile et la prise en charge pluridisciplinaire (Dr Myriam Vande Weyer, pédiatre, Erasme Bruxelles) - Quelles causes et conséquences de l'obésité de l'enfant et l'adolescent (Dr Marie-Christine Lebrethon, pédiatre, CHU Sart Tilman Liège) - Promotion des attitudes saines chez les jeunes : quelles actions en Communauté française ? (Dr Anne Boucquiau, Cellule Santé du cabinet de la Ministre Catherine Fonck) - Quelle prise en charge diététique en ambulatoire ? (Dr Charles Monfort, diététicien, CHU Espérance Montegnée) - Quelle approche diététique en internat thérapeutique (Emmanuelle Chmielecki, diététicienne, Clair Vallon Ottignies) - La restriction cognitive : un piège dès l'enfance (Laurence Dieu, diététicienne, CHR Mons-Warquignies) - Etat des lieux des remboursements en diététique (Mme Muriel Jenard, diététicienne, Commission des Diététiciennes Indépendantes) - Les outils diététiques adaptés aux enfants et adolescents obèses (Célia Crutzen, diététicienne, Erasme, Bruxelles) - Quel type d'activité physique proposer à un jeune obèse ? (Serge Pieters, diététicien du sport, UCL Bruxelles) - Le rôle des cantines scolaires dans la prévention de l'obésité (Claude Van Aelst, diététicien, Les Cuisines de la Ville de Bruxelles) - Comment (ré)apprendre la gastronomie pour prévenir l'obésité infantile (Stéphane Pierre, Président de l'Euro-toque). (Infos : téléphone/télécopie : 02/353.10.46 ; Courriel : updlf@skynet.be ; Site Internet : www.updlf.be).

Les mardis 10 octobre 2006, 28 novembre 2006, 16 janvier 2007, 13 mars 2007 et 15 mai 2007 : « Créer un outil pédagogique en santé » (De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30)

Un séminaire organisé par le Service Promotion de la Santé de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes (32-38, Rue Saint-Jean à Bruxelles)

Ce séminaire a pour ambition de soutenir des professionnels dans la mise au point de leur outil de promotion de la santé. Les participants seront invités à formaliser et structurer, entre les séances, leurs idées, démarches et résultats sur base des éléments théoriques, méthodologiques et pratiques envisagés au cours des rencontres.

Les formatrices seront Catherine Spièce et Céline Leto de l'Outilthèque-Santé de l'U.N.M.S., Sophie Grignard (SCPS APES de l'Université de Liège). (Infos : 02/515.05.85 ; Télécopie : 02/515.06.11 ; Courriel : promotion.sante@mutsoc.be ; Site Internet : www.pipsa.org).

Le jeudi 19 octobre 2006 : « Echanges sur l'outil : Félix, Zoé, Boris et les vôtres » à Louvain-la-Neuve (Bois des Rêves à Ottignies)

Une rencontre organisée par le Centre Local de Promotion de la Santé du Brabant Wallon

Les participants à l'atelier de l'année 2005 et toutes les personnes ayant utilisé l'outil sont invités à cette journée d'échanges. (Infos : 010/62.17.62 ; Télécopie : 010/61.68.39 ; Courriel : [**Le jeudi 26 octobre 2006 : « Développer un processus de promotion de la santé à partir d'un outil » \(De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30\)**](mailto:in-</p></div><div data-bbox=)

Une journée de formation organisée par le Service Promotion de la Santé de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes (32-38, Rue Saint-Jean à Bruxelles)

« Partages » est un jeu coopératif pour enfants de 8 à 13 ans. Il permet un dialogue entre adultes et enfants autour de la loi et des conduites à risque et propose des repères en matière de santé et de citoyenneté. Il permet à des intervenants de participer activement à la démarche préventive en développant des projets santé.

Les formatrices seront les fondatrices de « Partages 51 ». (Infos : 02/515.05.85 ; Télécopie : 02/515.06.11 ; Courriel : promotion.sante@mutsoc.be ; Site Internet : www.pipsa.org).

Du samedi 28 octobre 2006 au samedi 21 avril 2007 : Formation continuée inter-universitaire en Tabacologie à la Fondation contre le Cancer (Chaussée de Louvain, 479 à Bruxelles)

Une initiative de la Fares

Les médecins, les dentistes, les psychologues, les professionnels de la santé et les étudiants constituent le public visé par cette formation continuée. (Infos : 02/512.29.36 ; Télécopie : 02/512.32.73 ; Courriel : prevention.tabac@fares.be ; Site Internet : www.fares.be).

Ce journal est le vôtre. Si vous souhaitez transmettre une information pour qu'elle soit publiée dans un prochain numéro de Dynamiques, n'hésitez pas à prendre contact avec le CLPSCT ou à envoyer un mail à l'adresse suivante: doc@clpsct.org