

L'actu Santé

ON PREND SOIN DE VOUS

Ces substances qui chamboulent le corps

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques qui dérèglent le système hormonal. Les hormones régulent la croissance, la reproduction, le métabolisme, l'humeur, etc. Une exposition, même à faible dose, surtout pendant la grossesse ou l'enfance, peut causer des malformations, une puberté précoce ou des troubles de la fertilité.

🔍 On les retrouve dans :

Les plastiques alimentaires (bisphénol A), les cosmétiques (parabènes, phtalates), les fruits et légumes (pesticides), certains textiles et meubles (retardateurs de flamme), les produits ménagers et certains jouets.

🔍 Comment s'en protéger ?

- ▶ Chauffer les aliments dans un récipient en verre
- ▶ Choisir des cosmétiques sans parabènes, sans phtalates
- ▶ Privilégier les aliments bio
- ▶ Aérer son logement régulièrement

Le zoom

La famille ne devrait jamais faire peur

➤ Page 2

Conseils

Idées reçues et conseils pour parents épuisés

➤ Pages 2-3

Accès aux droits et à la santé

Bougez à tout âge, avec un accompagnement personnalisé !

➤ Page 3

Prévention santé

Les 1000 premiers jours : là où tout commence

➤ Page 4



Agenda

Cycle de 3 balades "marche et bien-être"

Toutes les dates à retenir en page 4



Le zoom

La famille ne devrait jamais faire peur

Et si votre voisin, votre ami, votre collègue, ou même un membre de votre famille vivait dans la peur chez lui ? Les violences intrafamiliales sont bien plus fréquentes qu'on ne l'imagine. Parce qu'elles se déroulent dans l'intimité du foyer, elles restent souvent invisibles et silencieuses. Les comprendre, savoir les repérer, et agir peut sauver des vies.

Comprendre : Qu'entend-on par violences intrafamiliales ?

Les violences intrafamiliales sont des actes de violence commis au sein de la famille ou du cercle familial proche entre conjoints ou ex-conjoints, envers les enfants, entre frères et sœurs ou envers les personnes âgées ou dépendantes.

Elles prennent plusieurs formes :

- **Physiques** : coups, gifles, brûlures...
- **Psychologiques** : humiliations, isolement, insultes, chantage...
- **Sexuelles** : attouchements, rapports forcés, viols, inceste...
- **Économiques** : privation d'argent, interdiction de travailler, ou de gérer son argent...

Elles peuvent être ponctuelles ou répétées. Pour exemple, ces paroles et ces comportements sont des violences :

- Il me dit "Tu n'es même pas capable de faire cuire un steak, tu n'es bon à rien."
- Il me dit "Si tu m'aimes, ne va pas à ton rendez-vous avec ta copine, reste à la maison."
- Il veut toujours savoir où et avec qui je suis.
- Quand j'entends la porte de la maison s'ouvrir, je me demande ce qui va se passer ce soir, j'ai peur.
- Après m'avoir agressé(e), il me promet de ne plus recommencer.



Repérer : savoir reconnaître les signes

Les victimes, par peur ou par honte, parlent rarement. La vigilance de l'entourage est essentielle. Voici quelques signaux d'alerte :

- Changements soudains de comportement (agitation, repli sur soi, peur, tristesse...)
- Blessures fréquentes, marques inexplicables sur le corps
- Absences fréquentes à l'école, au travail ou aux événements familiaux
- Dévalorisation de soi, anxiété constante, peur de rentrer à la maison
- Contrôle excessif exercé par un proche
- Isolement progressif, évitement des proches

Bon à savoir :

Une aide financière d'urgence peut être versée par la CAF ou la MSA aux victimes de violences conjugales, sous 3 à 5 jours ouvrés, selon les ressources et le nombre d'enfants, sur présentation d'un justificatif (plainte, ordonnance ou signalement).

Agir : Que faire en cas de suspicion ou de danger ?

La victime de violence doit être soutenue et accompagnée. Voici quelques ressources utiles.

NUMÉROS UTILES :

- 3919 Violences Femmes Info (gratuit, anonyme, 24/7)
- 119 Enfance en danger
- 114 SMS d'urgence (si vous ne pouvez pas parler)
- 17 Police secours (danger immédiat)

APPLICATIONS :

App-Elles, UMay, Ti3rs, Mémo de vie

EN VENDÉE :

- **SOS Femmes Vendée** (Écoute, aide ou hébergement) : 02.51.47.77.59
- **CIDFF Vendée** (infos juridiques) : 02.51.08.84.84 - accueil@cidff85.fr
- **France Victimes 85** : 02.44.40.85.15 francevictimes85lry@orange.fr
- **RAPAV** (accompagnement auteurs/victimes) : 06.63.02.60.03

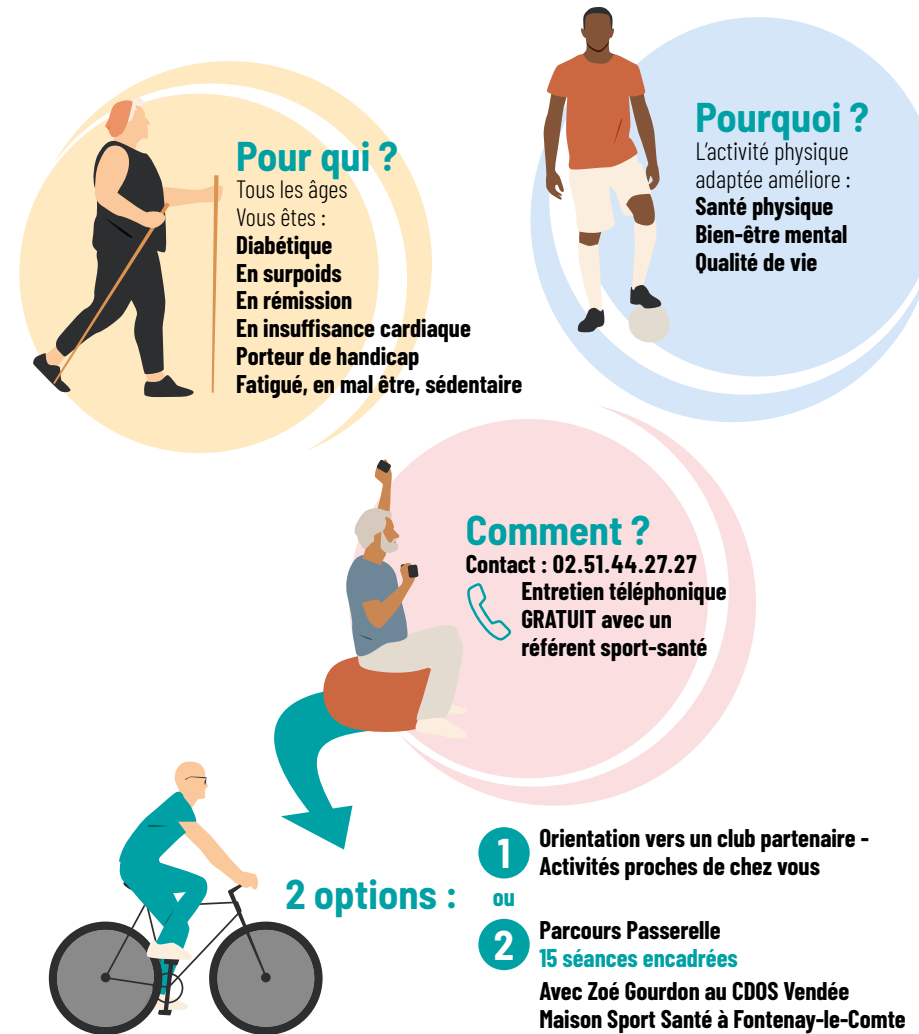
Tous ces services sont **GRATUITS** et **ANONYMES**

En savoir plus : arretonslesviolences.gouv.fr

Accès aux droits et à la santé

Bougez à tout âge avec un accompagnement personnalisé !

Zoé Gourdon, éducatrice au CDOS Vendée (Comité Départemental Olympique et Sportif), vous reçoit à la Maison Sport Santé pour vous accompagner vers une activité physique adaptée à vos besoins.



Objectif final : reprendre une activité physique à votre rythme, durablement, et pourquoi pas en club !



Le Parcours Passerelle (8€ par séance)

- 1 bilan individuel
- 12 séances d'activité physique adaptée
- 1 séance d'initiation en club
- 1 séance de bilan et orientation

Tarif réduit pour les plus de 60 ans : 4€ par séance.

Infos pratiques :

Maison Sport Santé
Salle omnisports Bel-Air, Avenue de la Gare
Fontenay-le-Comte

La grippe n'attend pas : vaccinez-vous !

Vous êtes concerné si vous êtes :

- Âgé de 65 ans et plus
- Âgé de moins de 65 ans (y compris les enfants dès 6 mois) et atteint de : diabète, obésité, asthme, insuffisance cardiaque ou respiratoire, etc.
- Enceinte
- Professionnel de santé ou en contact étroit avec des personnes à risque

Parlez-en à votre médecin, pharmacien, infirmière ou sage-femme : ils peuvent vous vacciner.

La vaccination vous protège et protège aussi vos proches.



En savoir plus
ameli.fr/medecin/sante-prevention/vaccination-grippe-saisonniere



vous conseille



Parents épuisés Idées reçues

"L'épuisement parental touche uniquement les parents de jeunes enfants" : il peut toucher les parents d'enfants de tous âges, même d'ados.

"Il est inutile de consulter un professionnel quand on se sent dépassé. Le repos suffit" : le repos est utile, au moindre doute ou signe, confiez-vous à votre entourage, à un professionnel de santé ou de la petite enfance.

"L'épuisement parental ne concerne que les mères" : les pères aussi peuvent souffrir d'épuisement, même s'ils consultent moins souvent.

Quelques conseils

- 1 **Ne pas s'oublier :** Accordez-vous des moments seul(e) ou en couple (cinéma, balades...).
- 2 **Lâcher prise :** Le parent parfait n'existe pas !
- 3 **Savoir déléguer les tâches du quotidien :** Le soutien est la clé !

Ressources

Vidéos :

La Maison des maternelles :
"Burn-out parental : comment l'éviter ?" ou "Quand les parents sont en burn-out"

Site internet :

Parent sur le fil : CléPsy : Burn-out parental : où en êtes-vous ? 10 étapes pour le "prévenir", 4 méthodes pour le "guérir".

Podcasts :

- "Des parents épuisés", Les pieds sur terre, France Culture
- "Des chaussettes et des hommes", Les couilles sur la table, Binge Audio
- "Alléger la charge mentale", La Maison des maternelles
- "Charge mentale : qui est plus préoccupé de bébé qui pleure", Nina Ramène 26' de Magaly Siméon experte QVT, charge mentale et conciliation, produit par Lily facilite la vie.

Des lieux d'écoute, d'information et de soutien

- Allo Écoute Parent
- Allo Parents en Crise (0 805 382 300)
- L'École des Parents propose un soutien téléphonique (9h-17h) au 06 33 51 59 55 ou par mail : ecoledesparents85@gmail.com
- L'UDAF 85 : parrainage, du répit et un Point Info Famille pour écouter et conseiller
- Lieu d'accueil enfants/parents (LAEP), la Capucine à Fontenay-le-Comte
- Les centres sociaux ODDAS et le KIOSQUE
- Les travailleurs sociaux de la CAF et de la MSA

Les 1 000 premiers jours : là où tout commence

Les 1 000 premiers jours de la vie d'un enfant correspondent à la période du début de la grossesse jusqu'à ses 2 ans. Tout ce qu'il vit pendant cette période (soins, émotions, alimentation, sécurité...) va influencer sa santé et son bien-être pour toute sa vie.

Pourquoi ces 1000 jours sont-ils si importants ?

Pendant ces 1000 jours :

- **Le cerveau du bébé se développe très vite** : dès la grossesse, son cerveau développe des millions de connexions chaque jour. Elles sont influencées par ce qu'il vit : les stimulations sensorielles, les interactions avec ses parents, la qualité de son sommeil, le stress ou encore l'alimentation
- **Sa santé future se met en place** : certaines maladies chroniques (obésité, diabète, troubles cardiovasculaires...) peuvent être influencées dès cette période
- **Les liens affectifs se forment avec ses parents ou ses proches** : ils sont essentiels pour son bien-être affectif et sa confiance en lui.

Avant la naissance : la grossesse

- La santé de la maman influence directement celle du bébé
- Une alimentation équilibrée, du repos, l'absence d'alcool ou de tabac sont essentiels
- Le suivi médical permet de vérifier que tout se passe bien.

À la naissance et après

Quand le bébé naît, il a besoin :

- De chaleur, de contacts, de câlins, de sécurité et d'amour pour se sentir bien
- D'interactions avec ses parents ou ses proches : parler, chanter, regarder...

Durant les premières années :

- Le bébé apprend à marcher, à parler, à jouer, à interagir
- Il a besoin d'un environnement stable, de routines rassurantes et de présence affective pour bien grandir
- Une alimentation adaptée (allaitement ou lait infantile, diversification alimentaire) est essentielle pour son bon développement.



Le rôle de parents

Pas besoin d'être parfait ! Ce qui compte, c'est :

- D'être à l'écoute, offrir de l'amour et de la sécurité
- De prendre soin de soi en tant que parent
- De demander de l'aide quand c'est difficile auprès de vos proches ou de professionnels.

Des ressources locales pour vous accompagner

- **Professionnels de santé** : médecins, sage-femmes, etc.
- **Protection Maternelle et Infantile (PMI)** : suivi médical gratuit (grossesse, enfants 0-6 ans, conseils sur l'allaitement, alimentation, sommeil, soutien à la parentalité).
MDSF - 9 rue de l'Ouïlette, Fontenay-le-Comte
- **Lieu d'accueil enfants/parents (LAEP) "La Capucine"** : accueil gratuit parents/enfants (0-6 ans) pour jouer, échanger et rencontrer des pros de la petite enfance.
Maison de l'enfance - 5 rue Pierre Brissot, Fontenay-le-Comte - 02.51.53.41.32
- **Relais Petite Enfance (RPE)** : infos sur modes de garde (crèche, assistante maternelle) et droits des parents-employeurs.
Pays de Fontenay-Vendée : 02.28.13.07.07
Vendée Sèvre Autise : 02.51.50.48.80

Besoin d'infos, de conseils ou d'outils pratiques ?



1000 premiers jours : alimentation, sommeil, santé, développement de l'enfant...

Être parent 85 : grossesse, parentalité, éducation, loisirs...

ÊTREPARENT85.fr

Ameli.fr : suivi médical parents/enfants...

ameli.fr

Monenfant.fr : parentalité, modes d'accueil, aides financières...

monenfant.fr

CAF / MSA : droits, congés, prestations familiales...



Agenda

MARDI 25 NOVEMBRE 2025

Soirée d'information

"Quels parcours pour les jeunes en situation de handicap ?"

de 18h30 à 21h

Lycée François Rabelais à Fontenay-le-Comte

LES MARDIS 13, 20 ET 27 JANVIER 2026

à partir de 60 ans

Cycle de 3 balades "marche et bien-être"

de 10h à 12h30 - Gratuit sur réservation au 07.88.62.54.84

L'Hermenault, Saint-Laurent-de-la-Salle, Saint-Martin-Des-Fontaines

NOVEMBRE 2025

Atelier bilan personnalisé de conduite

Les jeudis 13, 20 ou 27 novembre de 14h à 16h à Fontenay-le-Comte

Inscription / Renseignements : Auto-école CEFR au 02.51.50.04.87