

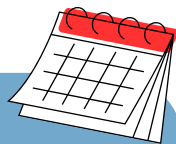


La Gazette Santé du Pays du Ruffécois

SOMMAIRE

- 1 - Les actus du Tabac
- 2 - Violence faites aux femmes
- 3 - Santé mentale : Les Ulysses
- 4 - La Plateforme des Aidants
- 5 - Octobre Rose : la mammographie
- 6 - CPTS : les actus

Quelques dates :



Ateliers à destination des aidants, sur inscription
- par Les Insatiables (Tél : 06 45 20 67 26) :

- **23/10 : Loto Gourmand** à Val-de-Bonnieure.
- **De Novembre à Décembre : 3 ateliers diététique et cuisine** à Saint-Amant-de-Boixe.

12/11 : Les gestes qui sauvent - Théâtre forum (cf. article CPTS ci-après)

27/11 : Formation Sentinelle en **Prévention du suicide** (ouvert à tous, sur inscription - sante@petr-ruffecois.fr)

Lutte Contre les Violences faites aux femmes (pour plus d'info : sante@petr-ruffecois.fr) :

- **25/11** : Lancement de la **campagne de communication** sur 0 800 16 79 74
- **11/12** : Formation au jeu **Sexisme Sans façon** (sur inscription)

1 - Les actus du tabac

Depuis le décret du 27 juin 2025, il est interdit de fumer à moins de 10 mètres des écoles, crèches, parcs, bibliothèques, abribus et équipements sportifs. L'objectif : protéger les jeunes du tabagisme passif et dénormaliser la cigarette dans l'espace public.

Cette évolution réglementaire s'inscrit pleinement dans la **dynamique locale** portée par la **Ligue Contre le cancer**, en partenariat avec le PETR du Pays du Ruffécois dans le cadre du **Contrat Local de Santé** et avec la mobilisation des élus locaux, de professionnels de santé (infirmière scolaire, etc.) et de la CPTS Charente Terre du Milieu. En 2025, plusieurs lieux ont été labellisés "**Espace Sans Tabac**" dans **plusieurs communes du Pays du Ruffécois** (Aigre, La Boixe, Aussac-Vadalle, Aunac-sur-Charente, Tourriers et Saint-Amant-de-Boixe). Si vous souhaitez travailler à la labélisation d'une zone sans tabac, vous pouvez envoyer un mail à sante@petr-ruffecois.fr

En parallèle, le dispositif régional **LAST (Lieu d'Accompagnement à la Santé Sans Tabac)**, porté par la Coreadd Nouvelle-Aquitaine, **soutient les professionnels de santé dans l'accompagnement de leur patient fumeur de tabac** (outils, formations, échanges entre pairs, etc.) Ce projet s'adresse à tous les lieux de santé susceptibles d'assurer, en premier recours, l'accompagnement des fumeurs de tabac (cabinet médicaux, officines, etc.) Plus d'infos sur www.last-na.fr ou auprès de contact@last-na.fr



Par Clémentine MOTARD, COREADD et Clarisse DARGENT, PETR du Pays du Ruffécois

Violences conjugales : un numéro d'aide 24h/24 en Charente

Les **violences conjugales** peuvent toucher **tous les foyers**, à tout âge et dans tous les milieux.

En Charente, un **numéro départemental gratuit** et **anonyme** est à votre écoute **24h/24** et **7j/7** :



Des professionnels formés vous **écoutent**, vous **soutiennent** et vous **orientent**.

Un **réseau territorial de lutte contre les violences faites aux femmes** existe en **Pays du Ruffécois**, regroupant près de 50 membres engagés (associations, professionnels du secteur sanitaire, social et médico social, collectivités, gendarmerie...)

Un **Numéro National** d'écoute gratuit destiné aux **femmes victimes de violences**, à leur **entourage** et aux **professionnels** concernés existe également :



Plus d'infos [ici](#) 

Par Clarisse DARGENT - PETR du Pays du Ruffécois

Santé mentale - Lancement du projet : Les Ulysses

La **plateforme Les Ulysses**, projet en santé mentale, est lancée le 10 septembre 2025.

Les Ulysses a été réalisé par les coordinations départementales en prévention du suicide du Poitou-Charentes, le Centre de Prévention Suicide de Poitiers, le 3114 Poitou-Charentes-Limousin, Vigilans Poitou-Charentes avec la participation de Jérôme Laniau, Directeur artistique et Valentina Principe, dessinatrice, fondé sur la parole des personnes concernées.

Il s'appuie sur des **témoignages** recueillis auprès de **personnes ayant traversé une crise suicidaire**, allant bien aujourd'hui et/ou ayant appris à vivre avec leurs vulnérabilités.

Ces témoignages sont **retranscrits sous forme de vidéos et sous forme de planches de bande dessinée** de médecine narrative.

Le site www.lesulysses.fr a été créé pour permettre à toutes et à tous de **comprendre, sensibiliser et prévenir le suicide**.



Ce projet vise à briser le silence, lutter contre les idées reçues, porter une parole vivante, incarnée et à transmettre l'espoir. Il est labellisé Grande Cause Nationale « Parlons Santé Mentale ».

Il bénéficie de l'appui du programme national Papageno, du GCSM17, des PTSM Poitou-Charentes, et le soutien financier de la MSA et de l'ARS Nouvelle-Aquitaine.

Issu du communiqué de presse - GHT Atlantique 17

Vous souhaitez partager une actualité ?
Contactez notre Chargée de mission Santé
sante@petr-ruffecois.fr
Tél : 06.44.95.04.30



La Plateforme des Aidants de Charente

Depuis 2020, le CH d'Angoulême porte la **Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente**, étendant ainsi la couverture départementale qui était jusqu'alors concentrée sur les secteurs Sud et Ouest, grâce à la Plateforme des aidants du CH de Châteauneuf.



Ces plateformes offrent un **soutien aux aidants** de proches : âgés, malades, en perte d'autonomie ou en situation de handicap vivant à domicile ou en établissement médico-social* visant à **prévenir l'épuisement** et à favoriser le **maintien de la vie sociale et relationnelle**. Financées par l'ARS, elles répondent aux missions nationales des Plateformes d'accompagnement et de Répit des aidants (PFR).

Les interventions des PFR sont de natures diverses :

- Activités de **soutien, d'écoute** et de **prévention** à destination des proches aidants ou de la dyade aidant-aidé ;
- Activités favorisant le **maintien du lien social** du proche aidant ou de la dyade aidant-aidé ;
- Activités d'**information** et de **formation** des proches aidants ou de la dyade aidant-aidé
- Solutions de **répit** pour l'aidé en s'appuyant sur les dispositifs d'accueil temporaire existants sur le territoire

Elles n'ont pas vocation à se substituer à des prestations proposées par d'autres acteurs sur le territoire.

Pour joindre les Plateformes des aidants de Charente, composez le **05 45 21 31 31** (choix 1 pour les secteurs Sud et Ouest ; choix 2 pour les secteurs Centre, Nord et Est).

Les Plateformes des aidants font partie intégrante de la **Dynamique qui soutient les Aidants en Charente**.



Ce **réseau collaboratif et solidaire**, qui rassemble plus de 200 partenaires variés (établissements de soins/médico-sociaux, associations, caisses de retraite, etc.), constitue un véritable outil de coopération. Il est alimenté par les **interconnaissances entre acteurs** engagés et complémentaires, œuvrant de concert pour **renforcer l'accompagnement** des aidants sur le territoire.

La Dynamique représente une ressource territoriale stratégique majeure pour les aidants, se manifestant par l'**organisation d'actions ciblées** telles que des journées de sensibilisation, des initiatives de **prévention** et des **formations**.



Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site web de la Dynamique qui soutient les aidants en Charente : <https://dynamiqueaidants16.fr/>



**Uniquement pour les proches en situation de handicap*

Par Emilie RAYNAUD, Plateforme des Aidants Centre, Nord et Est Charente

Octobre rose : la mammographie



Plus un **cancer du sein** est détecté tôt, mieux il se soigne et se guérit. Pour se faire, il convient de réaliser une **mammographie à partir de 50 ans jusqu'à 74 ans tous les 2 ans**. Une invitation est envoyée par l'Assurance Maladie aux femmes cibles. De plus, il est recommandé à partir de 25 ans de voir un professionnel de santé chaque année qui peut réaliser une **palpation mammaire**. L'autopalpation est également réalisable en complément tout au long de sa vie.



Mais comment se déroule une mammographie ?

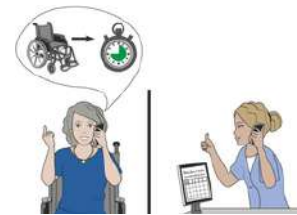
Et si je suis porteur de handicap ?

1 - Je prends rendez-vous avec un radiologue

J'appelle un des radiologues agréés figurant sur la liste jointe à mon courrier d'invitation et/ou je regarde sur l'annuaire des radiologues <https://radiologuesdepistage.ameli.fr>



Sur le site, il est possible d'ajouter un critère d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap. Je peux également me renseigner lors de la prise de rendez-vous. Je demande un rendez-vous plus long et j'informe de mon handicap.



Je peux venir accompagné ou non.

2 - Le jour J :

- je ne mets pas de crème, de poudre, etc. sur ma poitrine.
- J'apporte le courrier d'invitation, ma carte vitale et les clichés de mes précédentes mammographies.

3 - Je réalise les examens

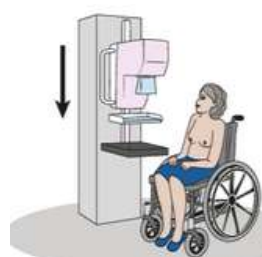
- En cas d'appréhension, n'hésitez pas à en parler au professionnel du centre d'imagerie
- L'un après l'autre, vos seins sont placés entre 2 plaques qui se resserrent et les compriment pendant quelques secondes



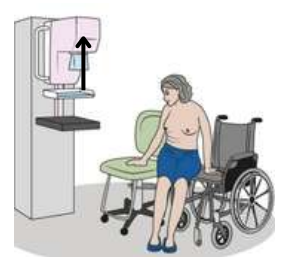
Le manipulateur m'explique ce qu'il va faire. Il existe des mammographes qui descendent et/ou des chaises qui montent si un transfert est possible.



Ce n'est pas agréable mais c'est rapide !



ou



- Le radiologue examine également vos seins.



4 - Après l'examen

Le radiologue nous délivre un premier résultat oral. Dans le cadre du dépistage organisé, si rien est détecté à la première lecture, une deuxième sera effectuée par un autre radiologue dans un délai de 2 semaines par sécurité. **Je recevrai mes résultats par courrier.**



Plus d'info sur <https://www.cancer.fr/> et <https://jefaismondepistage.cancer.fr/>

« Le show continue, quoi qu'il arrive » : un cabaret émouvant sur l'AVC

Mansle-les-Fontaines, le 20 septembre 2025 - Plus de 420 personnes venues d'Angoulême et du Nord Charente et de nombreuses autres communes de Charente et de Charente-Maritime ont assisté à un spectacle de cabaret unique, co-organisé par la **CPTS Charente Terre du Milieu** et l'association **Aphasie 79-86-16 - Groupe Marathon de Parole**.



Sur scène, la chanteuse et danseuse professionnelle **Florence Marien** a bouleversé le public par son témoignage.

Ancienne élève du Conservatoire de danse de Lyon et artiste pluridisciplinaire depuis plus de 20 ans, elle a été victime d'un AVC en novembre 2018, la laissant muette et paralysée d'un côté. Après des mois de rééducation, elle revient aujourd'hui sur scène pour partager un message d'espoir.



« J'ai cru que tout était fini. Mais la scène m'a redonné la vie. Aujourd'hui, chaque pas de danse est une victoire. » – **Florence Marien**

L'originalité de l'événement résidait aussi dans sa construction. À l'entracte, **des médecins – le Dr Aurélie PIGNOUX-RAGOT de la MSP Aunac et le Dr Isabelle PLOQUIN de la MSP Mansle-Luxe –** sont montés sur scène pour partager un savoir vital : comment reconnaître les signes d'alerte d'un AVC, comment réagir immédiatement, que faire lorsque chaque minute compte.



« Reconnaître les signes d'alerte et agir vite, c'est souvent ce qui fait la différence entre la vie et la mort. »

– **Dr Aurélie PIGNOUX-RAGOT**

Le public, attentif et participatif, a posé une avalanche de questions, parfois très concrètes. La réponse des praticiens, claire et pratique, a marqué les esprits. Car oui, il existe des gestes simples qui peuvent sauver une vie dans ces instants critiques. Cette réussite n'aurait pas été possible sans l'Association **Marathon de Parole** et sa fondatrice **Karine RAYNAUD**, véritable cheville ouvrière de l'organisation, ni sans l'appui de Monsieur le Maire de Mansle-les-Fontaines, **Christian CROIZARD**, et de nos nombreux partenaires.

Octobre Rose : la prévention passe aussi par l'apprentissage des gestes !

Octobre Rose n'est pas seulement un mois de rubans et d'affiches roses. C'est avant tout un rappel collectif : le cancer du sein reste le plus fréquent chez la femme en France, mais détecté tôt, il se soigne et se guérit dans la grande majorité des cas.

Sur le territoire du Cœur de Charente, la CPTS Charente Terre du Milieu a choisi d'apporter une contribution à cette mobilisation : **un buste pédagogique d'autopalpation** mis à la disposition des maisons de santé pluriprofessionnelles (MSP) et des sages-femmes. **Objectif : permettre à chacune et à chacun d'apprendre, de manière simple et concrète, les gestes d'autosurveillance** qui complètent la mammographie et la consultation médicale.

Ces partenaires sont en train de définir les dates et les lieux des ateliers où le buste sera utilisé.

L'information sera relayée dès confirmation sur le site internet de la CPTS et via ses réseaux sociaux.

ICI, NOUS VEILLONS À LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR...



Gestes qui sauvent : et si vous deveniez le premier maillon de la chaîne de secours ?

Un homme s'effondre sur un terrain de sport. Une voiture percute un cycliste au détour d'un virage. Une voisine chute lourdement dans l'escalier.

Ces drames, nous pouvons tous y être confrontés. **Et souvent, tout se joue avant l'arrivée des secours.**



Le 12 novembre, la salle des fêtes d'Aunac se transforme en scène citoyenne avec **le théâtre-forum** de la compagnie Théâtre en Action. Ici,

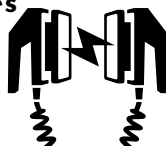


pas de spectateurs passifs : chacun est invité à entrer dans l'histoire, à tester ses réflexes, à se mettre dans la peau de celui ou celle qui peut sauver une vie.

Avec réalisme et énergie, **les comédiens rejouent des situations familiales, soulignent les erreurs, révèlent les bons gestes.**

L'occasion aussi de **découvrir le défibrillateur** installé à la mairie :

simple, accessible, et que chacun peut utiliser sans crainte.



Et parce qu'un soir de théâtre ne suffit pas, **une liste d'inscription** sera ouverte à l'issue des représentations pour **participer à de futurs ateliers pratiques encadrés par des formateurs en secourisme. Objectif : transformer l'émotion en compétence, et les spectateurs en citoyens capables d'agir.**

Deux représentations sont prévues, à 15h et à 19h. Un goûter et un apéritif dînatoire viendront clore cette journée où apprentissage rime avec convivialité.

Infos pratiques

 Mercredi 12 novembre - 15h et 19h

 Salle des fêtes, Aunac

 **Réservation conseillée : 05 45 22 24 07**

 Goûter et apéritif dînatoire offerts

Formation à la prévention du suicide : un geste professionnel indispensable

Chaque année en France, près de 9 000 personnes décèdent par suicide et plus de 150 000 tentatives sont enregistrées. Face à cette urgence, la **CPTS Charente Terre du Milieu a organisé une formation en deux phases pour les médecins et professionnels de santé** de notre territoire.

La formation a été animée par **Patrick Rivière, président de l'Association Régionale de Prévention du Suicide (ARP).**



« Former les soignants à reconnaître une crise suicidaire, c'est leur donner les moyens d'éviter le pire. C'est un geste de premiers secours psychiques qui peut réellement sauver des vies. » - Patrick Rivière.

Pour la CPTS Charente Terre du Milieu, cette initiative marque une étape importante.

« Nous avons voulu offrir aux professionnels de notre territoire des outils concrets et immédiatement utiles. En renforçant leur capacité d'agir, nous renforçons aussi la protection de nos habitants. » - Marion ASTRUC, Directrice de la CPTS Charente Terre du Milieu.



La CPTS Charente Terre du Milieu remercie le formateur ainsi que l'ensemble des professionnels qui ont pris part à ce programme. **Leur engagement illustre combien la prévention du suicide est un enjeu collectif et partagé.**

A noter : sur le territoire, la coordination en prévention du suicide, rattachée à **CH Camille Claudel**, déploie également des formations en prévention du suicide, issue de la stratégie nationale multimodales en prévention du suicide.

Vous pouvez nous contacter :

CPTS Charente Terre du Milieu

19 boulevard Gambetta, 16230 Mansle

contact@cpts-tdm16.fr  09 72 19 55 15



www.cpts-tdm16.fr



Par Oleksii SKOROKHOD, chargé de communication
CPTS Terre du Milieu