Aujourd'hui,

Je fais le point sur MA SANTE



SOMMAIRE

01 Ma santé

02 Hypertension

03 Diabète

04 Maladie respiratoire

05 Vaccination / IST

06 Nutrition

07 Activité physique

08 Santé mentale

09 Cancer

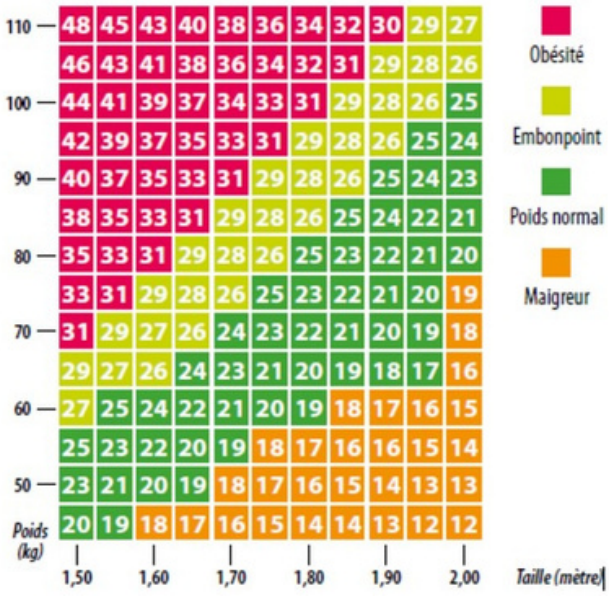
10 Contacts utiles

Ma santé

Ce livret a été conçu pour vous accompagner lors de cette journée de dépistage. Vous y trouverez des informations claires et accessibles sur le diabète, l'hypertension, les IST, la vaccination, le dépistage de certains cancers ainsi que des conseils en nutrition et en hygiène de vie.

Prévenir, informer et protéger ...

- ☐ **Taille : .....**
- ☐ **Poids : .....**
- ☐ **IMC : .....**



CPTS Sénart

Prenez soin de votre santé, elle vous accompagnera toute votre vie ...

Hypertension

Prendre soin de mon cœur …

Tension artérielle: .....

Fréquence cardiaque: .....

Les signes d'alertes



Maux de tête



Troubles de la vision



Palpitations



Vertiges

Conseils pratiques :

- Activité physique régulière
- Alimentation équilibrée
- Suivi médical régulier
- Diminution de la consommation de sel
- Surveiller sa pression artérielle (tension)
- Suivi médical régulier (bilan sanguin une fois par an)

Relevé d'automesure tensionnelle



Pendant 3 jours consécutifs, **prendre sa tension 3 fois le matin** (avant le petit déjeuner et toute prise de médicaments) et **3 fois le soir** (avant le coucher) sur le même bras. Attendre 1 minute entre chaque mesure. **Noter les résultats ci-dessous :**

Nom / Prénom : ..... Date de naissance : .....

Médicament(s) antihypertenseur(s) .....

	Date	JOUR 1			JOUR 2			JOUR 3		
	Mesures	1	2	3	1	2	3	1	2	3
MATIN	SYS									
MATIN	DIA									
MATIN	PULSE									
SOIR	SYS									
SOIR	DIA									
SOIR	PULSE									

Moyenne générale	
SYS	
DIA	

Moyenne du matin	
SYS	
DIA	

Moyenne du soir	
SYS	
DIA	

Dans la majorité des cas, l'objectif tensionnel devrait être inférieur à 135 mmHg (SYS) et 85 mmHg (DIA). Selon votre âge et votre état de santé, cet objectif peut être modulé. **Parlez-en à votre médecin.**

Vous pouvez vous procurer un tensiomètre en pharmacie, dans un magasin de matériel médical ou parfois même en grande surface. Préférez un modèle avec un brassard.

Diabète

Surveiller ma glycémie, protéger ma santé …

☐ **Résultat test findrisc : .....**

☐ **Glycémie capillaire : .....**

Les signes d'alertes



Soif intense | Urines abondantes | Fatigue | Perte de poids | Faim exagérée | Irritabilité | Etourdissement

Conseils pratiques :

- Activité physique régulière
- Alimentation équilibrée
- Suivi médical régulier (bilan sanguin une fois par an)

Normes :

A jeûn ou ayant mangé depuis plus de 2h	**0,70 à 1,10 g/l**	**1,10 à 1,26 g/l**	**sup 1,26 g/l**
Repas moins de 2h	**1,00 à 1,40 g/l**	**1,40 à 2,00 g/l**	**sup 2 g/l**

Si la glycémie est supérieure à 1,26 g/l à jeun ou à 2 g/l dans les deux heures suivant un repas : le diagnostic de diabète ne peut être établi mais le patient devra consulter rapidement son médecin.
Si la glycémie dépasse 2,5 g/l, il est préférable de contacter immédiatement le médecin.
Source : Principes du dépistage du Diabète du Type 2. HAS, 2003

QUESTIONNAIRE FINDRISC

1. Quel âge avez-vous?
Moins de 35 ans (0 point)
Entre 35 et 44 ans (1 point)
Entre 45 et 54 ans (2 points)
Entre 55 et 64 ans (3 points)
Plus de 64 ans (4 points)

2. Un membre de votre famille est-il atteint de diabète?
Non (0 point)
Oui, un membre de la famille plus éloignée : Un grand-parent, une tante, un oncle, un(e) cousin(e) (3 points)
Oui, un membre de la famille proche : un père, une mère, un enfant, un frère, une sœur (5 points)

3. Quel est votre tour de taille au niveau du nombril?

Hommes	Femmes
Moins de 94 cm (0 point)	Moins de 94 cm (0 point)
94 - 102 cm (3 points)	94 - 102 cm (3 points)
Plus de 102 cm (4 points)	Plus de 102 cm (4 points)

4. Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?
Oui (0 point)
Non (2 points)

5. Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits?
Tous les jours (0 point)
Pas tous les jours (1 point)

6. Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension?
Non (0 point)
Oui (2 points)

7. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé?
Non (0 point)
Oui (5 points)

8. Quel est votre indice de masse corporelle (IMC) ?
(L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré).
Il peut aussi être trouvé dans le tableau.
Moins de 25 kg/m2 (0 point)
Entre 25 et 30 kg/m2 (1 point)
Plus de 30 kg/m2 (3 points)

INTERPRÉTATION DU QUESTIONNAIRE FINDRISC

En dessous de 7 points : 1%
Votre risque est considéré comme faible.
Malgré tout, votre santé peut évoluer, il est donc important de préserver vos bonnes habitudes de vie en gardant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

Entre 7 et 11 points : 4%
4 personnes sur 100 peuvent devenir diabétiques de type 2 dans les 10 prochaines années.
Le risque est légèrement accru, il faut donc dès à présent ajuster votre régime alimentaire et votre activité physique (légère transpiration pendant 30 minutes 5 jours par semaine).

Entre 12 à 14 points : 17%
Antécédents familiaux, surpoids ou manque d'activité physique seront pour vous les causes d'un risque élevé de diabète de type 2.
Entourez vous de professionnels de la diététiques et/ou n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant pour vous orienter.

Entre 15 à 20 points : 33%
Un tiers des personnes présentant ce risque deviendront diabétiques dans les 10 prochaines années.
Contacter votre médecin traitant pour vous aider à modifier drastiquement vos habitudes de vie, il pourra vous donner les conseils adéquat et vous orienter vers d'autres professionnels si besoin. Des dosages de glycémie devront être réalisés pour évaluer plus précisément le risque.

Plus de 20 points : 50%
Votre risque de développer un diabète est très élevé et il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. C'est le cas de 35% des personnes qui ont un score dépassant les 20 points.
Cependant, nous rappelons que ce test ne remplace pas un diagnostic et qu'il est primordial de prendre rendez-vous rapidement avec votre médecin traitant pour faire des examens supplémentaires et des analyses en laboratoire.

Maladie respiratoire

Respirer, c'est vital ...

- BPCO : Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive est une maladie respiratoire chronique souvent liée au tabac, avec essoufflement progressif et toux chronique.
- Asthme : maladie inflammatoire des bronches avec crises variables (sifflements, gêne respiratoire), souvent déclenchées par allergènes, infections, effort, froid, stress.

☐ **Test de la fonction respiratoire (spiromètre) : .....**

Les signes d'alertes



Essouflement | Toux | Difficulté à parler en phrases complètes | Respiration très rapide ou très difficile | Lèvres ou doigts bleutés (cyanose) | Agitation, confusion ou grande fatigue

Conseils pratiques :

- Arrêt du tabac
- Bonne observance des traitements
- Vaccination recommandée (grippe, pneumocoque).
- Éviter les allergènes et irritants (fumée, pollution).
- Aérer le logement
- Activité physique adaptée et régulière
- Suivi médical régulier

Vaccination
Infection sexuellement transmissible

Se protéger, se dépister, se vacciner ...

- ☐ **J'ai fait un dépistage IST**
- ☐ **Je suis à jours dans ma vaccination**
- ☐ **Mes prochains vaccins seront à faire : .....**

Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST) les plus fréquentes pendants les relations sexuelles :

- Chlamydia trachomatis
- Gonorrhée
- Syphilis
- VIH
- Papillomavirus humain (HPV)
- Herpès génital

Les signes d'alertes

- écoulement
- boutons
- brulures et démangeaisons
- douleurs en urinant
- douleurs ventre
- fièvre

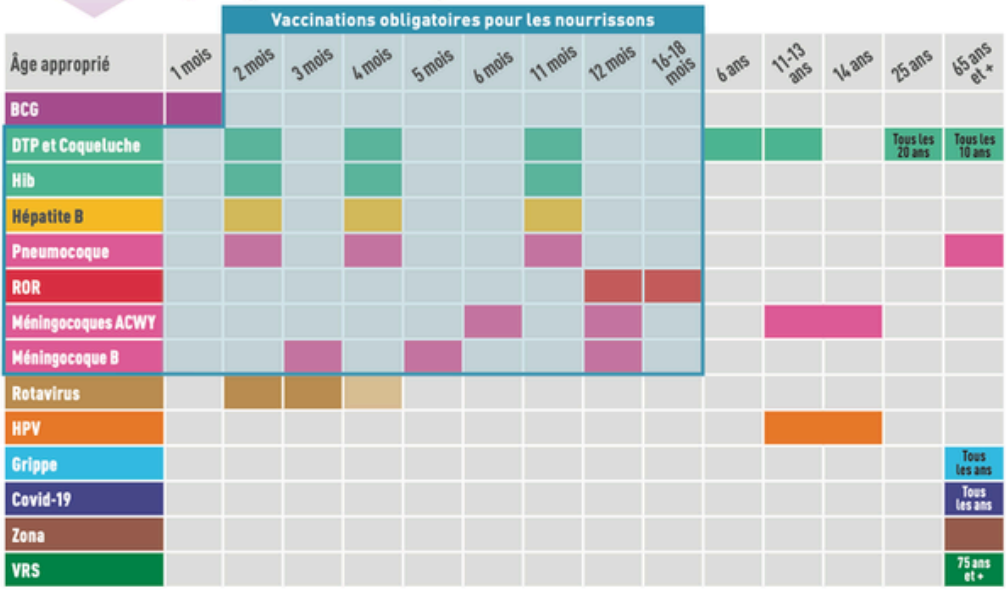
Conseils pratiques :

- Utiliser un préservatif à chaque rapport (masculin ou féminin) même sans pénétration
- Faire un dépistage régulier si partenaires multiples
- Se faire vacciner (HPV, hépatite B)
- Informer son/sa partenaire en cas d'IST
- Ne pas partager de sextoys sans protection
- 0800 08 11 11 : Sexualité / Contraception / IVG

2025 Calendrier simplifié des vaccinations

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France



Tuberculose (BCG)

La vaccination contre la tuberculose est le plus souvent recommandée à partir de 1 mois et jusqu'à l'âge de 15 ans chez les enfants exposés à un risque élevé de tuberculose.

Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite (DTP)

Les rappels de l'adulte sont recommandés à âges fixes soit 25, 45, 65 ans et ensuite tous les dix ans.

Coqueluche

Le rappel de l'adulte contre la coqueluche se fait à 25 ans avec rattrapage possible jusqu'à 39 ans. La vaccination contre la coqueluche de la femme enceinte dès le 2e trimestre de grossesse est recommandée pour protéger son nourrisson.

Haemophilus Influenzae de type b (Hib)

Pour les enfants n'ayant pas été vaccinés avant 6 mois, un rattrapage vaccinal peut être effectué jusqu'à l'âge de 5 ans avec le vaccin monovalent (1 à 3 doses selon l'âge).

Hépatite B

Si la vaccination n'a pas été effectuée au cours de la 1re année de vie, elle peut être réalisée jusqu'à 15 ans inclus. À partir de 16 ans, elle est recommandée uniquement chez les personnes exposées au risque d'hépatite B.

Pneumocoque

Cette vaccination est obligatoire chez tous les nourrissons et est recommandée aux personnes de 65 ans et plus.

Rougeole-Oreillons-Rubéole (ROR)

Pour les personnes nées à partir de 1980, être à jour signifie avoir eu deux doses de vaccin.

Méningocoques ACWY

La vaccination est obligatoire chez tous les nourrissons depuis le 1er janvier 2025 avec une dose à 6 mois suivie d'un rappel à 12 mois. Elle est également recommandée chez les adolescents entre 11 et 14 ans.

Méningocoque B

Depuis janvier 2025, cette vaccination est obligatoire chez tous les nourrissons à 3, 5 et 12 mois.

Rotavirus

Recommandé à tous les nourrissons à partir de 2 mois. Deux à trois doses (par voie orale) sont nécessaires selon le vaccin.

Papillomavirus humain (HPV)

La vaccination est recommandée chez les filles et les garçons âgés de 11 à 14 ans avec un rattrapage jusqu'à 19 ans inclus. De plus, la vaccination est recommandée aux hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (HSH) jusqu'à l'âge de 26 ans.

Grippe

La vaccination est recommandée, chaque année, notamment pour les personnes à risque de complications : les personnes âgées de 65 ans et plus, celles atteintes de certaines maladies chroniques dont les enfants à partir de 6 mois, les femmes enceintes et les personnes souffrant d'obésité (IMC>40 kg m²). La vaccination contre la grippe peut aussi être proposée à tous les enfants de 2 à 17 ans.

Covid-19

En automne, en plus des personnes à risque ciblée par la grippe, cette vaccination est aussi recommandée aux personnes atteintes de troubles psychiatriques, de démence ou de trisomie 21.

Au printemps, la vaccination est recommandée pour les personnes de 80 ans et plus, les résidents d'EHPAD et USLD, et les personnes immunodéprimées quel que soit leur âge.

Zona

La vaccination est recommandée chez les personnes de 65 ans et plus.

VRS

La vaccination est recommandées aux personnes de 75 ans et plus et aux personnes de 65 ans et plus ayant des infections respiratoires chroniques.

Pour en savoir plus

VACCINATION INFO SERVICE.FR

Le site de référence qui répond à vos questions

Mise à jour : mars 2025
DT07-016-25PC

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

Une question ? Un conseil ?
Parlez-en à un professionnel de santé

Nutrition

Mes repères pour un repas équilibré

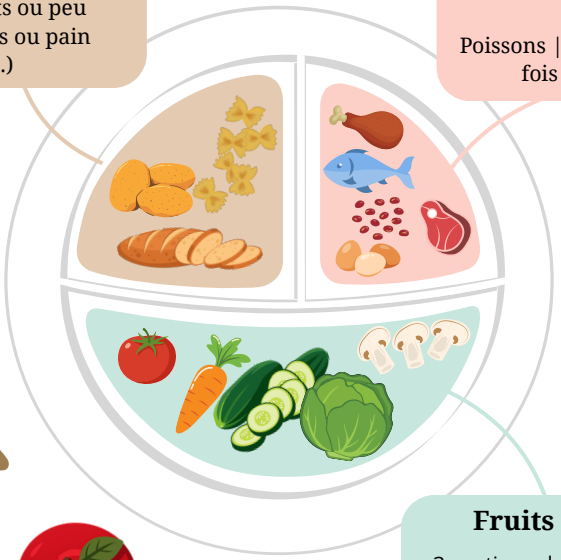
Viande, poisson, oeufs, légumineuses

150 à 200g par jour - varier leur nature et leur source.
Viandes hors volaille | limiter à 500 g/semaine (3 à 4 portions)
Charcuterie | limiter à 150 g/semaine
Poissons | 2 fois/semaine (dont 1 fois du poisson gras)

Produits céréaliers

Tous les jours, en privilégiant les produits complets ou peu raffinés (riz, pâtes ou pain complets...)













Fruits et légumes

3 portions de 150g de fruits par jour et autant de légumes que vous le souhaitez à chaque repas !

↑ **Eau | À volonté**

↑ **Fruits & Légumes | Au moins 5 fois/jour**

↑ **Légumes secs | 2 fois/ semaine**

Les lentilles, les fèves, pois chiches, haricots secs, soja... Ils représentent d'excellentes sources de fibres et de protéines, pouvant aider à limiter les apports en viandes.

→ **Matières grasses | Tous les jours en quantité limitée**

Privilégier les matières grasses végétales, et notamment les huiles de colza, noix pour les crudités et l'huile d'olive ou de tournesol pour les cuissons légères. Limiter le beurre à 10g / jour.

→ **Produits laitiers | 2 fois/jour**

30 g de fromage (1fois/jour),
Yaourt nature, fromage blanc 3%, 1 à 2 petits suisses...
Privilégier les laitages nature.

→ **Fruits à coque non salés | 1 petite poignée/jour**

Pour les personnes ne présentant pas d'allergie à ces aliments (amandes, noix, noisettes, pistaches...). Elle peut être consommée en collation en cas de fringales, au petit déjeuner ou bien en salade.

↓ **Réduire le sel | Pensez à utiliser les épices**

Pensez à utiliser les épices (curry, cumin, paprika...) et les herbes aromatiques (thym, laurier, basilic...) pour réduire le sel dans vos préparations.

↓ **Réduire les produits sucrés | 1 à 2 fois / semaine**

Pour le plaisir : pâtisseries, desserts lactées (liégeois, crèmes...), crèmes glacées, jus de fruits, boissons sucrés...

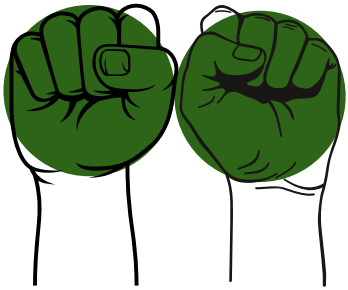
↑ À augmenter → À privilégier ↓ À limiter

Nutrition : les portions

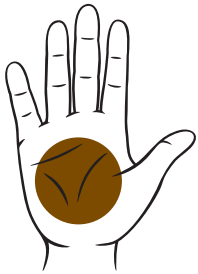
MES REPÈRES VISUELLES GRÂCE À MES MAINS
Pour un repas équilibré
Utilisez vos main pour évaluer la grosseur de vos portions.



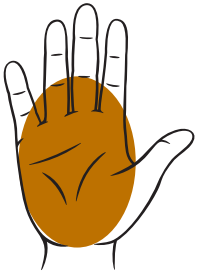
Les fruits
La surface d'un poing fermé
(ex : 1 pomme, 1 bananes,
1 poignée de fruits rouges etc.)



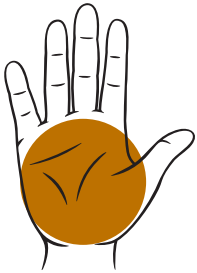
Les légumes
La surface de deux poings
(1/2 de l'assiette)



Les oléagineux
Le creux de la paume
(environ 20-30g)



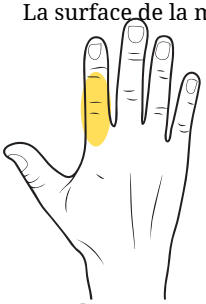
Le pain
La surface de la main



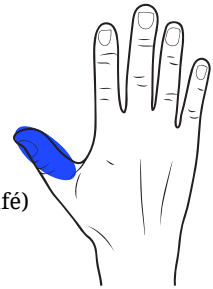
Le pain (si féculents)
La paume de la main



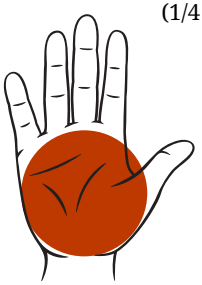
Les féculents cuits
La surface d'un poing fermé
(1/4 de l'assiette)



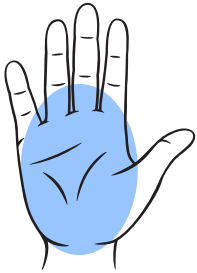
Les matières grasses
La taille de 2 phalanges (1 cà café)



Le fromage
La taille d'un pouce (30g)



La viande
La paume de la main



Le poisson
La surface de la main

LES RECOMMANDATIONS SPORT SANTÉ

30 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE / JOUR
(D'INTENSITÉ MODÉRÉE)

MARCHE, MONTÉE D'ESCALIERS,
MARCHE NORDIQUE, NATATION,
JARDINAGE, TRAVAUX MÉNAGERS...

+ DES EXERCICES D'ASSOUPLISSEMENT ET DE MOBILITÉ ARTICULAIRE

2 FOIS / SEM



+ DES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

2 FOIS / SEM





RÉDUIRE SA SÉDENTARITÉ, C'EST DIMINUER SON TEMPS PASSÉ EN POSITION ASSISE OU ALLONGÉE.

PENSEZ À INTERROMPRE CES PÉRIODES TOUTES LES 1H30 À 2H PAR UNE ACTIVITÉ DE 5 MINUTES.

Activité physique

QUESTIONNAIRE RICCI & GAGNON

TEST D'AUTO-ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ

Le questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif ? Calculez en additionnant le nombre de points (1à5) correspondant à la case cochée à chaque question.

(A) COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

	POINTS 1	2	3	4	5	SCORES
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc) ?	+ de 5 h ☐	4 à 5 h ☐	3 à 4 h ☐	2 à 3 h ☐	Moins de 2h ☐	
					Total (A)	

(B) ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS (DONT SPORTS)

	1	2	3	4	5	SCORES
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non ☐				Oui ☐	
A quelle fréquence pratiquez vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois ☐	1 fois / semaine ☐	2 fois / semaine ☐	3 fois / semaine ☐	4 fois / semaine ☐	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min ☐	16 à 30 min ☐	31 à 45 min ☐	46 à 60 min ☐	Plus de 60 min ☐	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	
					Total (B)	

(C) ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES

	1	2	3	4	5	SCORES
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère ☐	Modérée ☐	Moyenne ☐	Intense ☐	Très intense ☐	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?	Moins de 2 h ☐	3 à 4 h ☐	5 à 6 h ☐	7 à 9 h ☐	Plus de 10 h ☐	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min ☐	16 à 30 min ☐	31 à 45 min ☐	46 à 60 min ☐	Plus de 60 min ☐	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2 ☐	3 à 5 ☐	6 à 10 ☐	11 à 15 ☐	Plus de 16 ☐	
					Total (C)	
					Total (A) + (B) + (C)	

Moins de 18 : inactif / **Entre 18 et 35 :** actif / **Plus de 35 :** très actif

Activité physique

FICHE D'INTERPRÉTATION DU RÉSULTAT AU QUESTIONNAIRE RICCI ET GAGNON

- **VOUS AVEZ UN SCORE INFÉRIEUR À 18 :**

«Vous avez le profil d'une personne qui pratique peu d'activité physique, nous vous encourageons à avoir une activité physique régulière pour votre santé.
C'est la régularité de l'activité physique qui compte et pas seulement son intensité.

Comment ? : saisissez toutes les occasions du quotidien pour bouger ; déplacement à pieds, en vélo…, activités ménagères, petites courses, jardinages, jeux avec les enfants, promenade avec le chien,…»

- **VOUS AVEZ UN SCORE COMPRIS ENTRE 18 ET 35 :**

«Vous avez le profil d'une personne plutôt active, bravo ! Continuez ainsi pour garder les bénéfices pour votre santé. Afin de maintenir un bon état de santé, sachez que c'est la régularité d'une activité physique qui compte et pas seulement son intensité.»

- **VOUS AVEZ UN SCORE SUPÉRIEUR À 35 :**

« Vous avez le profil d'une personne plutôt très active, bravo ! Attention quand même à ne pas dépasser vos limites ! Avez-vous pensé à informer votre médecin traitant de vos activités sportives ? La consultation médicale d'aujourd'hui peut être l'occasion d'en parler. »

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE :

L'activité physique adaptée (APA) est une pratique sportive conçue pour s'adapter aux capacités et aux besoins de chaque personne, notamment en cas de maladie, de handicap ou de perte d'autonomie. Elle vise à améliorer la santé, la mobilité et la qualité de vie grâce à des exercices personnalisés et sécurisés.

Où pratiquer sur Sénart ?

Liste sport santé CPTS Sénart

Santé mentale / Addiction

Les signes d'alertes

- Tristesse persistante, humeur dépressive presque toute la journée
- Perte d'intérêt ou de plaisir (ce qui faisait plaisir avant n'attire plus)
- Fatigue intense, manque d'énergie
- Troubles du sommeil (insomnie ou sommeil excessif) Perte ou augmentation de l'appétit
- Difficulté de concentration, indécision
- Ralentissement ou agitation inhabituelle
- Sentiment de dévalorisation, culpabilité excessive Baisse de motivation
- Addictions
- Difficultés à entrer en contact avec les autres
- Accumulation de douleurs physiques ou accidents à répétition
- Blessures volontaires (scarifications)
- Agressivité envers soi-même ou envers les autres

Conseils pratiques :

- Consulter un médecin
- Permanences addictions d'Ethylot'Health, tous les premiers mardis de chaque mois de 12h à 15h30 à la Structure Information Jeunesse (SIJ) de Savigny le temple
- Numéro national de prévention du suicide : **3114**
- Drogues info service : **0 800 23 13 13**, tous les jours, de 8h à 2h.
- Tabac info service : **39 89**, du lundi au samedi, de 8h à 20h. Si un contact avec un tabacologue est demandé, le service devient payant (prix d'un appel non surtaxé).
- Anorexie Boulimie Info Écoute : 09 69 325 900
- Alcool info service : **0 980 980 930**, tous les jours, de 8h à 2h.
- Suicide Écoute : **01 45 39 40 00**, tous les jours, 24h/24. Coût d'une
- communication locale. Ce service permet une écoute des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide, et de leur entourage
- https://francedepression.fr/
- StopBlues (application mobile)
- Respirelax+ (application mobile)
- Epsykoi (pour les jeunes) : https://www.epsykoi.com/#Introduction
- Retrouvez un psychologue près de chez vous

Mon soutien psy

Cancer

Les recommandations dans le cadre des dépistages organisés pris en charge par l'assurance maladie :

- **Le dépistage organisé du cancer du sein** :

Mammographie pour les femmes âgées de 50 à 74 ans, tous les 2 ans.

- **Le dépistage organisé du cancer colorectal**

Hommes et femmes entre 50 à 74 ans, tous les 2 ans.

- **Cancer du col de l'utérus**

Un frottis pour les femmes entre 25 et 29 ans , les 2er tests à un an d'intervalle, si négatif, un frottis tous les 3 ans.

Entre 30 et 65 ans,le test de dépistage doit être fait tous les 5 ans.

La vaccination contre les HPV, recommandée pour les filles et les garçons âgés de 11 à 14 ans. Lorsqu'il est administré avant toute exposition au virus, l'efficacité pour prévenir les infections par les HPV ciblés est proche de 100 %. Un rattrapage vaccinal est également possible jusqu'à l'âge de 26 ans.

- **Cancer de la prostate :**

Dépistage par prise de sang si symptômes, dosage du PSA à partir de 50 ans et 45 ans avec antécédent familiale ou d'origine africaine.

15 SAMU

Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ainsi que pour être redirigé vers un organisme de soins.

18 POMPIER

Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide.

17 POLICE

Pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police.

114

NUMÉRO D'URGENCE POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES

115

NUMÉRO DU SAMU SOCIAL, vient en aide aux personnes sans abri et en grande difficulté sociale.

119

ENFANT EN DANGER

3919

NUMÉRO VIOLENCE FAITES AUX FEMMES

3977

NUMÉRO VICTIMES DE MALTRAITANCE

112

NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE EUROPÉEN

CPTS SENART
LES SOINS NON PROGRAMMES (SNP)

Une consultation de soins non programmés est une consultation médicale **sans rendez-vous** préalable ou à court terme, destinée à traiter des problèmes de santé **urgents mais non graves**, lorsque le **médecin traitant n'est pas disponible.**

OÙ LES TROUVER SUR LE TERRITOIRE DE SÉNART ?

MU 77 - VERT-SAINT-DENIS

- 20 rue Pasteur – 77240 VERT-SAINT-DENIS
- 0 825 747 737 (0,15€/min) (7h-19h00)
- Lun-Ven : 20h-23h30 | Sam : 12h-23h30 | Dim : 8h-23h30

SOS Médecin

- 11 boulevard de l'almont 77000 MELUN
- 3624
- 24h/24 | 7 jours sur 7

CABINET MEDICAL - MOISSY-CRAMAYEL

- 166 avenue Philippe-Bur – 77550 MOISSY
- Sur régulation du 15
- Lun-Ven : 20h-00h | Sam : 14h-00h | Dim & fériés : 8h-00h

PÔLE MÉDICAL DE CARRÉ SÉNART - LIEUSAINT

- 18 Trait d'Union – 77127 LIEUSAINT
- 01 81 14 18 00
- Lun-Sam : 9h-13h / 14h-21h | Dim : 10h-13h / 14h-20h

CENTRE DE SANTÉ LÉON BLUM - SAVIGNY LE TEMPLE

- 73 avenue Léon Blum 77176 SAVIGNY LE TEMPLE
- 01 81 14 18 00 ou Doctolib
- Lun-Ven : 9h-14h / 15h-19h | Sam : 09h-14h / 14h-18h

LE SAS (SERVICE D'ACCÈS AUX SOINS) :

Le SAS oriente les patients sans accès à leur médecin vers une solution adaptée : conseil médical, consultation, téléconsultation, visite à domicile ou urgences.

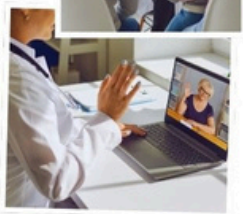
- Disponible via le 15.

LES CABINES DE TÉLÉCONSULTATION :

De nombreuses pharmacies ont fait le choix d'investir dans une télécabine de consultation







PLUS D'INFO!

SCAN ME

cpts-senart.fr

Notes

CPTS Sénart

Ce livret a été conçu par les adhérents de la CPTS Sénart, en collaboration avec leurs partenaires, afin de faire le point sur votre santé.

En partenariat avec

l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun
Seine-et-Marne

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
ars Agence Régionale de Santé Île-de-France

lieusaint

savigny-le-temple

Westfield CARRÉ SÉNART

contact@cpts-senart.fr
07 88 72 05 72
16 rue de Paris 77127 Lieusaint
https://cpts-senart.fr