



Prendre soin de soi : rester en bonne santé



Dans ce bulletin, nous allons vous donner des conseils et vous présenter quelques personnes qui peuvent vous entourer et vous aider à préserver votre santé. « La santé, c'est la vie dans le silence des organes ». Mais la santé n'est pas seulement l'absence de maladie ! Santé et bien-être sont indissociables. Il faut anticiper et prévenir la maladie. Toute personne conviviale aimant chanter, danser, se promener agit pour son bien-être et sa santé.

La Maladrerie nous permet de prendre l'air, se balader, cultiver son jardin ou sa terrasse, faire pousser des légumes. Profitons-en, et prenons soin de notre santé et de celle des autres !

Contact : lesechosdelamala@gmail.com

Prévention du COVID : gestes barrières et vaccination.

La COVID a durement éprouvé la Seine Saint-Denis où les chiffres de contamination et de mortalité sont parmi les plus importants en France. Ces chiffres confirment de profondes inégalités en matière de santé. Les habitants de Seine Saint-Denis sont plus exposés à l'épidémie par leur profession (souvent des emplois de service en « première ligne »), leurs conditions de vie (logements surpeuplés, alimentation) et leur état de santé : diabète, hypertension, obésité, maladies professionnelles. L'encadrement médical est insuffisant, le nombre de lits d'hospitalisation est plus bas que dans les autres départements d'Île-de-France. Ce département est aussi l'un des moins bien vaccinés de France. Heureusement, l'entraide et la solidarité qui se sont largement développées entre citoyens et les initiatives locales ont permis de limiter les dégâts. L'encadrement de l'épidémie a été bien géré par les deux municipalités avec l'organisation rapide des tests et de la vaccination.

Surtout ne pas tomber malade ! Les recommandations sanitaires vous semblent exigeantes mais elles sont cohérentes. Il faut éviter de se rencontrer tant que l'épidémie est là, se laver les mains, entretenir et aérer sa maison. Si on pense être contaminé il faut se faire tester et s'isoler.

Il faut se faire vacciner, les vaccins sont sûrs et efficaces. Le centre de santé vaccine à l'Embarcadère, en priorité les plus de 50 ans et les personnes entre 18 et 49 ans avec co-morbidité. **Téléphoner au 01.71.89.61.95** entre 9 h et 12 h et 14 h à 17 h ou prendre rendez-vous sur Doctolib ou sur les stands près des marchés. Myriam Necib de la boutique de quartier peut vous inscrire sur une liste d'attente (06 23 12 93 50).

En protégeant les autres on se protège aussi. La lutte contre la contagion est collective.

Bientôt, vous pourrez suivre une « **Formation aux premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)** » organisée par **Rabha Rahmani, coordinatrice du conseil local de santé mentale**. Si vous êtes intéressés ou pour plus d'informations contacter Myriam Necib à la boutique de quartier 06 23 12 93 50.

A l'image des premiers secours pour la santé physique, ce programme a été créé afin de faciliter l'intervention de tous face à des personnes en souffrance psychique, qu'elles soient en crise ou qu'elles aient besoin simplement de soutien.



Mai 2021

AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES



Je suis Khadija présidente de l'association « **Bien dans mon quartier** ». J'organise tous les vendredis de 14h à 16h des ateliers de bien-être (soins du visage, détente discussions entre habitants). Je suis **Ambassadrice de la santé**, je fais partie de la première promotion de l'Académie populaire de la santé en Seine Saint Denis. Mon projet (retardé par la COVID) est d'organiser deux fois par mois un **atelier thématique sur la santé** à la boutique de quartier pour transmettre ce que j'ai appris pendant la formation (sur le diabète, le handicap etc...) Je pourrai vous informer et vous orienter selon vos demandes (par exemple comment préparer un dossier pour la maison départementale des personnes handicapées ou pour un bilan de santé).

Académie populaire de la santé en Seine Saint Denis. Un nouveau programme en partenariat avec BNP Paribas et l'Université Sorbonne Paris Nord. Pendant un an, 30 habitants de la Seine-Saint-Denis, originaires de 17 villes, vont se former aux enjeux de santé et construire des outils d'information et de prévention. Ils seront ensuite aidés pour les diffuser dans leur quartier.

<https://seinesaintdenis.fr/solidarite/prevention/article/une-annee-avec-l-academie-populaire-de-la-sante>

Docteur Patricia Thévenot, médecin généraliste à la Maladrerie, 01 43 52 79 83

Est-ce que tous vos patients vivent à la Maladrerie ? Le gros de la troupe, oui, mais pas que, certains ont déménagé mais reviennent me voir !



Le message fort à transmettre dans votre bulletin c'est la prévention. Trop de gens sont hypertendus, en surpoids et diabétiques avec des conséquences cardiaques. Dans certaines populations, le diabète est vécu comme une maladie honteuse. Quand je dis à mes patients : « l'abus de sucre est dangereux » ils me répondent : « je ne mange pas de sucre ». « Et le pain ? » : « Ah oui, j'en mange ». Il faudrait faire une liste de produits à éviter quand on a le diabète et même avant, pour éviter de le déclencher. Quand je discute avec chacun d'eux j'arrive à les convaincre. Mes patients me parlent de leur pays d'origine et ils considèrent que là-bas ils mangent bio. En effet, les plats traditionnels sont équilibrés. Mais la jeunesse du quartier se nourrit très mal, avec de la bouffe industrielle. Pourtant c'est plus cher. Mais ils sont entre eux, loin des parents. Quand c'est possible, j'envoie des adolescents diabétiques à l'hôpital Jean Verdier de Bondy. Ils restent une journée pour comprendre comment faire la cuisine quand on est diabétique. Et ça marche ! Mais il n'y a pas assez de places.

L'activité physique est aussi nécessaire au bien-être et à la bonne santé.

Une éducation sur la santé est nécessaire. Il paraît que dans la cité, il y a des réunions pour des produits de beauté, pourquoi pas une journée sur le diabète ? J'ai déjà évoqué le problème avec quelques responsables d'associations. Il faudrait organiser des ateliers pour parler de la nourriture avec des nutritionnistes. Comment faire un menu pour rester en bonne santé ? Privilégier les légumes et les fruits. C'est important de faire ces réunions au niveau du quartier avec des professionnels, il ne s'agit pas seulement de bonne volonté. Les centres de santé font leur part pour l'information mais ils ne peuvent pas prendre en charge ce genre d'initiative.

Pour une alimentation plus saine : cultivez des légumes sur les terrasses.



La régie de quartier, et l'association Jardins à Tous les Etages (JTE) se mobilisent pour former les habitants à la culture de potagers. Des ateliers ont eu lieu le 23 Janvier et le 24 Avril, le prochain est prévu le 26 Mai à 17h (près 5 Braque).

Renseignements :

Régie de quartier: 01.48.11.64.21

secretariat@rq-aubervilliers.paris

JTE : jardinsatouslesetages1995@orange.fr

Alexandre Boukaïa, pharmacien (pharmacie de la Rotonde, Fort d'Aubervilliers)

Cela fait 14 ans que je suis ici. J'ai une équipe d'une dizaine de collaborateurs : 3 pharmaciens, 4 préparateurs, 2 apprenties. J'ai été président de l'association des commerçants d'Aubervilliers pendant 6 ans. Nous sommes dans un quartier populaire. Beaucoup de familles ont peu de moyens. Il manque des médecins dans le quartier, malgré les centres de santé. Je me suis mobilisé pour en faire venir. L'installation d'un centre médical est prévue dans la tour Marie Curie, cela devrait améliorer la situation.



Nous avons la chance de faire un métier qui a du sens. Les gens viennent directement, surtout les femmes, pour des petites pathologies (petites toux, petits rhumes, bobologie). **On est le premier palier**, après ils vont chez le médecin si cela empire. Le système de la sécurité sociale marche bien, surtout dans notre quartier où il y a plus de besoins. Même avec prescription médicale, certains médicaments ne sont plus remboursés (jugés inutiles au niveau national). Les pouvoirs publics privilégient les grosses maladies et pas le petit risque, mais il y a ce besoin, comme un enfant qui se blesse. L'homéopathie est une solution pas trop coûteuse, qui peut être efficace.

Avec le Covid, on était en première ligne, les patients avaient peur d'aller chez leur médecin, il a fallu les rassurer. On a essayé de répondre présent. Au début, il n'y avait ni masques ni gel. J'en ai cherché partout, j'ai encore des bidons d'alcool que j'avais commandés pour en fabriquer. Les gels que j'ai eus sont partis en 2 jours. Des collaborateurs ont choppé la Covid. Je suis fier de mon équipe, elle est allée au front. C'était les urgences avec des mouvements de panique. La troisième vague est forte et longue, on essaie de **tenir nos missions, vacciner, faire des tests**, j'ai recruté des jeunes étudiants pour soulager l'équipe.

Les gens sont fatigués d'avoir peur. Mais il faut garder des bonnes habitudes.

La pharmacie est **une référence pour la santé**. On essaie de faire de la prévention sur les enjeux de santé publique. Nous parlons beaucoup avec nos patients, nous sommes tous diplômés, formés chaque année pour la prévention et l'éducation. La drogue est présente, mais pas plus qu'ailleurs. Nous avons des patients qui suivent un traitement substitutif mais je suis très exigeant sur le sérieux de leur suivi.

Le quartier a pas mal bougé, la sécurité n'est pas parfaite mais elle s'améliore. Le quartier a plutôt bien évolué. Le sport est assez facile à pratiquer, il y a beaucoup de possibilités.

Votre journal est important, il fait partie du lien, du collectif.

Michelle Hurel, retraitée du service social à la mairie d'Aubervilliers.

Jack Ralite, ancien maire communiste d'Aubervilliers (de 1984 à 2003) a été un grand défenseur de la Culture mais a également œuvré pour une médecine plus égalitaire.

En 1981, Jack Ralite est nommé Ministre de la Santé par François Mitterand. Dès le début de ses fonctions de ministre, il a entamé un tour de France de deux mois pour aller à la rencontre des actrices et des acteurs de la santé et aussi du monde ouvrier et agricole confronté à la pénibilité du travail, engendrant de lourdes pathologies. L'univers de la psychiatrie l'intéressait énormément. Il citait souvent cette phrase d'Antonin Artaud: « **Un aliéné est aussi un homme que la société n'a pas voulu entendre et qu'elle a voulu empêcher d'émettre d'insupportables vérités** ». Il voulait en finir avec les asiles (abroger la loi de 1938 « sur l'enfermement des aliénés ») et proposait la mise en place d'alternatives telles que des maisons d'accueil spécialisées. Une Charte de la santé a été rédigée en 1982 dans laquelle apparaissaient de profondes inégalités dans la



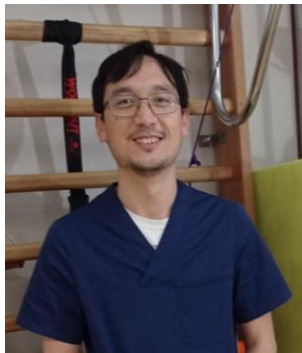
prévention et l'accès aux soins. Il s'est mobilisé pour le **projet de création d'un hôpital à Aubervilliers** qui ne verra jamais le jour (voir l'encadré). Il a voulu créer des **centres de santé publics**, lancer une **réforme hospitalière** (en supprimant le secteur privé au sein de l'hôpital public) et **réformer les études médicales**. Ces mesures ont été contestées par une partie du corps médical et Jack Ralite a dû céder son portefeuille pour celui de Ministre délégué à l'Emploi en 1983.

A propos d'un ex-futur hôpital Fort d'Aubervilliers ?

En 1963, André Karman alors maire communiste de notre ville avait proposé l'implantation d'un hôpital sur le site désaffecté du Fort d'Aubervilliers. Un tel établissement doté de services spécialisés était indispensable, un nombre important d'habitants étant touchés par le cancer. Ce projet ne verra jamais le jour malgré la très forte mobilisation de tous, élus et habitants. En 1976, les pouvoirs publics ont fait le choix de la construction d'une caserne de gardes-mobiles. Le projet d'hôpital est repris en 1978 par Simone Veil, puis en 1981 par Jack Ralite, mais il est une nouvelle fois mis en attente pour être définitivement abandonné en 1991.

Henry Lieng, kinésithérapeute à la Maladrerie

Nous nous sommes installés ici il y a trois ans avec mon collègue François Simon, je suis à mi-temps, on alterne. **C'est un endroit où plus de kinés seraient nécessaires**, par rapport à Paris, ou Montreuil où nous avons travaillé. Nous avons **une liste d'attente d'enfer**, il y a plusieurs appels par jour, on prend un nouveau patient quand il y a une place qui se libère. Mais on a aussi des patients chroniques qui ont besoin de kiné d'entretien toute la vie. Beaucoup de patients ont mal au dos, de l'arthrose, des prothèses de hanche ou d'autres pathologies comme



une scoliose. Ce ne sont **pas forcément des gens âgés**, on soigne aussi des **étudiants** de la résidence située en face du cabinet pour des traumatismes. J'ai aussi des patients qui ont des **handicaps sérieux**, par exemple une patiente qui vient en fauteuil électrique d'un peu loin, en bus. Malheureusement, en fauteuil roulant, la rue vers le Fort n'est pas praticable. Il y a plus de demandes de femmes que d'hommes avec des soins spécifiques comme le drainage lymphatique en cas de cancer du sein. On prend en priorité les gens qui ont des **problèmes urgents** comme des fractures, un accident vasculaire cérébral ou qui viennent de se faire opérer.

On se sent respectés ici, on n'a pas eu de problème à part un vol de chaises.

Pour rester en bonne santé, il faut bouger, faire de l'exercice. Chez des personnes en télétravail on a constaté une prise de poids et l'apparition de douleurs. Il faut faire selon ses capacités physiques : de la marche, monter des escaliers, du vélo etc. Le vélo elliptique c'est super, cela fait aussi travailler les bras, comme la marche nordique. Il y a aussi du matériel dans l'espace public. C'est mieux de **faire des exercices avec un encadrement professionnel** pour les exécuter d'une façon correcte. Il y a "Sport pour tous" au gymnase Robespierre (sauf pendant la pandémie). Quand on fait du sport et que cela fait mal, il ne faut pas avoir toujours peur de la douleur. Les courbatures veulent dire que le corps se renforce, s'améliore. On est des êtres humains, la douleur fait partie de la vie. La sécu est en train de mettre en place des dispositifs pour que les médecins puissent prescrire de l'activité physique, par exemple dans un gymnase (voir encadré). Il n'y a pas assez de kinés dans le quartier, donc il faut éviter de se faire mal et pour cela il faut bouger!

Infos sport sur ordonnance 01.43.52.51.51 julien.hurel@mairie-aubervillier.fr

Hygiène locale, ne pas laisser traîner les ordures : les masques à la poubelle !



L'hygiène maintient l'être humain en bonne santé en le protégeant contre les maladies. Au sens plus large, l'hygiène maîtrise les facteurs environnementaux qui peuvent altérer la santé: polluants, perturbateurs hormonaux, allergènes, facteurs de modifications sociétales et climatiques... Une des femmes de ménage de la cité le confirme : **Jetez vos déchets dans une poubelle !**

Le respect de l'hygiène est la base pour limiter la propagation des maladies. Après la crise sanitaire, il ne faudrait pas accélérer la crise environnementale. Un masque se jette dans une poubelle. Un masque chirurgical met 450 ans à se désagréger.

Adresses utiles

Centre municipal de santé 5 rue Dr Pesqué.

Accueil: 01.48.11.21.90, infirmier: 01.48.11.21.91, radiologie : 01.48.11.21.95, Dentaire : 01.48.11.22.10

Pôle gérontologique - CLIC

5 rue du Dr. Pesqué Tél. : 01.48.11.21.92

Protection maternelle et infantile PMI

18 rue du Buisson, 01.71.29.53.70

Hôpital la Roseraie, 120 av. de la République

Urgences 24 h/24 : 01.48.39.45.00

Polyclinique d'Aubervilliers 55 rue Henri Barbusse : 01.48.39.45.00

Hôpital du Clos Bénard, Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent 15 rue du Clos Bénard 01.41.61.22.70

Centre Henri Duchêne Centre de santé mentale pour adultes. 17 rue Charles Tillon, 01.48.33.57.58

Urgences 24 h/24 : 01.48.33.19.18

SOS Médecins 01.47.07.77.77 ou 0.820.33.24.24

Joyeux anniversaire!

La régie de quartier fête ses 20 ans.

Le 25 juin de 17h30 à 19h30.

Place du bassin. Venez nombreux !

