



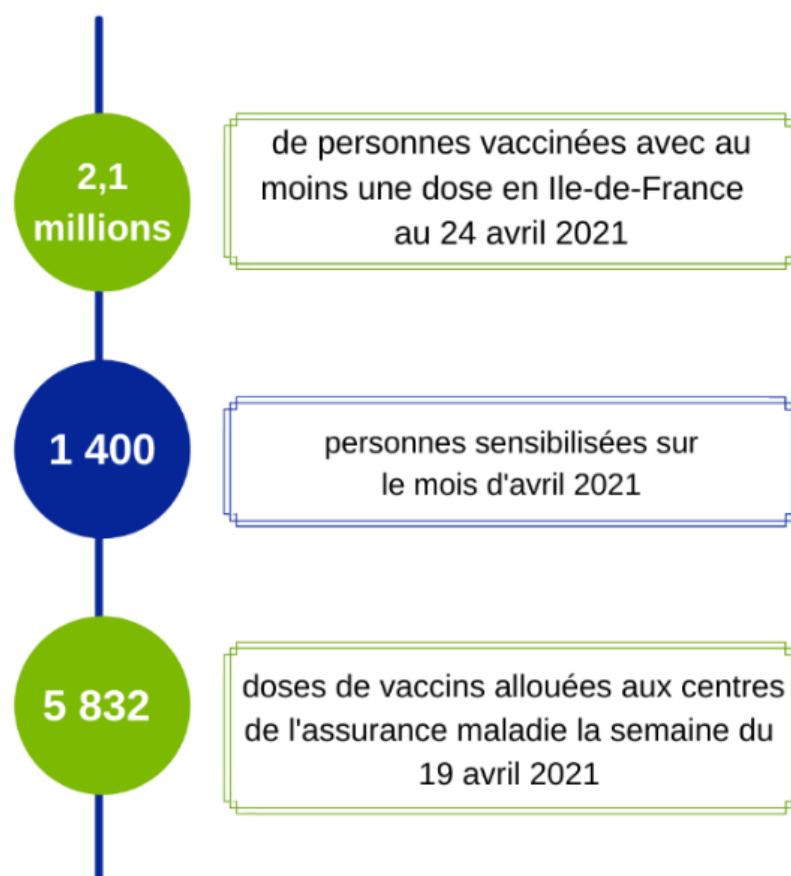
Covid STOP ENSEMBLE

Infolettre N°26 - 28 avril 2021



Cette semaine, on ira à l'essentiel : faisons vacciner. Il y a des places dans les pharmacies, les centres de vaccination, chez les médecins. Les personnes de plus de 55 ans dans les professions les plus exposées, les personnes âgées de plus de 60 ans, les femmes enceintes : toutes et tous peuvent trouver un vaccin, et être protégé-e-s. Efficacement. Mais cela ne se fera pas tout seul, en tout cas pas pour tout le monde. Oui, nous devons faire des efforts. Oui, nous devons accompagner à la prise de rendez-vous en ligne, et parfois chercher un peu. Oui nous devons convaincre que la vaccination AstraZeneca est bien moins risquée que le retard à la vaccination. Oui nous devons parfois conduire nos voisins et nos proches. Mais si nous ne menons pas ce combat de solidarité, si nous ne l'organisons pas, si nous tardons même, alors les inégalités reprendront, une fois de plus, leur cours normal. Et nous nous en voudrons.

Luc Ginot
Directeur de la Santé Publique



Même vacciné.e, j'applique les gestes barrières



S'engager dans une lutte efficace contre la Covid-19 : l'expérience de la Fondation Léonie Chaptal

La Fondation Léonie Chaptal, impliquée dans la lutte anti-Covid en partenariat avec Agir Pour un Engagement Citoyen (APEC), déploie des actions de prévention, de sensibilisation et de dépistage sur le Val d'Oise (95) depuis le premier confinement de mars 2020. Déjà présente sur le territoire et mobilisée dans le domaine de la santé, elle s'est engagée depuis le début de la crise auprès de l'ARS sur le programme Covid Stop ensemble ainsi que dans le dispositif des médiateurs de lutte anti-Covid (MLAC) afin d'apporter une réponse efficace dans la lutte contre l'épidémie, de façon globale et cohérente.

Ainsi, elle intervient régulièrement dans le cadre du programme Covid Stop ensemble depuis septembre 2020 sur des missions dans des zones de forte densité (quartiers prioritaires de la ville notamment), en partenariat avec l'APEC mais également avec certaines collectivités. Elle déploie, sur ces actions, une équipe de médiateurs LAC dans une logique complémentaire de prévention et de dépistage. La combinaison de ces deux dispositifs lui permet de s'inscrire dans la stratégie TAP (Tester – Alerter – Protéger), afin de briser les chaînes de contamination, de maîtriser l'évolution de l'épidémie mais également de réaliser de la prévention par la médiation.



Concrètement, afin de mettre en place une intervention, l'association se concerta avec l'APEC pour choisir des lieux et des horaires d'intervention lui permettant de toucher un large public. Dans la pratique, l'intervention se déploie à travers des actions de médiation de rue, de médiation des MLAC en binôme, conjointement ou à la suite d'une action de dépistage, des échanges avec les publics et usagers sur le virus et les gestes barrières et une distribution de masques. Ainsi, l'association intervient par exemple sur les marchés, qui rassemblent un large public, afin de réaliser de la prévention, de la distribution de masque ou encore de l'information du public.

Quelques conseils pour prendre soin de sa santé mentale en temps de Covid-19

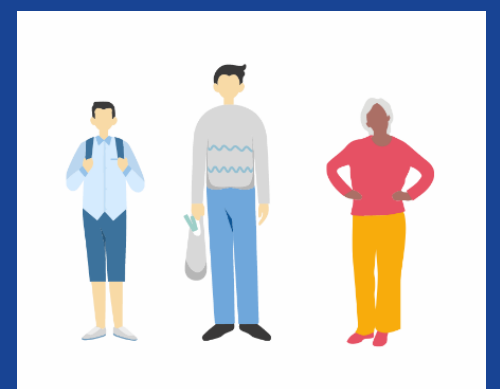
L'épidémie de Covid-19 a des effets reconnus sur la santé mentale : la peur du virus, la peur omniprésente de la mort, les deuils pour la perte des proches, les conséquences de la crise économique, l'incertitude sur le futur ou encore le manque d'information et les fausses informations ajoutent un stress permanent difficile à gérer au quotidien. Cette situation peut provoquer des troubles sur la santé mentale et notamment de l'anxiété (manque de sommeil, troubles alimentaires ou symptômes dépressifs).

Il est tout d'abord essentiel d'avoir conscience que ces sentiments sont normaux, que ces réactions sont des réactions adaptatives : il s'agit alors d'accepter ces émotions comme elle viennent, de mettre en perspective la situation, en choisissant deux ou trois sources d'information fiables pour identifier les avancées en matière de traitement et les mesures de prévention disponibles. Par ailleurs, face aux difficultés que l'on rencontre ou que nos proches peuvent rencontrer dans la rupture du lien social, il est important de **reconnaître l'effort** qui est fait (le sien tout comme celui des autres). Par exemple, bien porter un masque est une mesure non seulement pour se protéger soi-même mais surtout pour protéger les autres. Dans cette situation, il ne faut pas non plus perdre de vue qu'il est possible d'agir en mobilisant des stratégies connues, déjà mobilisées par le passé pour affronter l'adversité. Cette **stratégie d'affrontement** peut par exemple passer par l'appel à la solidarité, la reconnaissance des comportements altruistes autour de soi... Pour quelques personnes, des troubles plus sévères peuvent apparaître et, dans ce cas, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin. Enfin, certaines astuces permettent également de **soulager ou combattre l'anxiété** : se donner la permission de se faire plaisir, faire plaisir aux autres... L'exercice physique régulier (au moins 20 minutes, 3 à 4 fois par semaine), qui entraîne une accélération du battement du cœur, peut aider à combattre les problèmes de sommeil par exemple.

Focus : face à la souffrance psychique « en parler, c'est déjà se soigner »

Depuis le 29 mars, Santé Publique France et le Ministère des solidarités et de la santé ont lancé une campagne grand public avec trois spots audio permettant de toucher les jeunes, les actifs et les seniors. Ce dispositif a été complété par un spot diffusé à la Télévision à partir du 20 avril. L'objectif de la campagne est de favoriser le repérage des principaux symptômes anxieux et dépressifs à travers des scènes de la vie quotidienne (perte d'appétit, troubles du sommeil, perte d'envie/ irritabilité) et de rappeler : nous n'avons pas besoin d'être malade de la COVID 19 pour nous sentir mal.

Retrouvez les ressources relatives à cette campagne :



[Cliquez ici](#)

L'activité physique plébiscitée pour conserver son capital santé physique et mentale en période de Covid

Etre sédentaire pourrait entraîner un risque accru en cas de contamination à la Covid-19. La crise sanitaire est ainsi venue rappeler le lourd tribut payé à l'épidémie en cas de sédentarité. Il est par ailleurs démontré **l'importance de l'activité physique en matière de prévention santé**, alors même qu'en Ile-de-France seulement 14% de la population pratique une activité physique au niveau des recommandations de l'OMS.

Le premier confinement et l'augmentation des comportements sédentaires qui a suivi, a permis de prendre conscience de l'importance d'encourager l'activité physique. Les dernières mesures prises visent ainsi à **faciliter la pratique sportive** : en extérieur, sans limitation de durée, dans un rayon de 10km (de 6h à 19h). Dans le même temps, les personnes bénéficiant d'une **prescription d'activité physique adaptée** à leur pathologie, à leurs capacités physiques et les personnes en situation de handicap sont autorisées à utiliser l'ensemble des équipements sportifs couverts et de plein air, de même que les sportifs professionnels et de haut niveau, munis d'une attestation. En effet, toute personne souffrant d'une affection de longue durée, d'obésité, d'hypertension artérielle peut avoir recours au dispositif régional [Prescri'Forme](#) : l'activité physique sur ordonnance. De plus, 42 structures ont été reconnues Maisons Sport Santé (MSS) sur la région par les Ministères des Sports et de la santé. Ces structures ont pour but d'accueillir et d'orienter toutes les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge et état de santé.

Point sur l'actualité

Dans sa conférence de presse du 22 avril 2021, le premier ministre Jean Castex a donné des précisions sur la situation sanitaire et l'évolution des restrictions. Parmi les annonces, le calendrier de reprise des enseignements a été confirmé avec l'ouverture des écoles maternelles et élémentaires au 26 avril et des collèges et lycées au 3 mai (de manière hybride pour les départements d'Ile-de-France). La mise en place d'un protocole très strict complètera la **stratégie de dépistage massive qui mobilisera de nombreux acteurs locaux**.

La vaccination se poursuit à un rythme important avec l'arrivée du vaccin Janssen depuis le 24 avril 2021. Au 22 avril, environ 2 millions de personnes avaient reçu au moins une dose de vaccin en Ile-de-France et 787 000 avaient reçu les deux doses. Là encore, la **stratégie vaccinale française repose sur une mobilisation très large des partenaires pour sensibiliser, orienter et accompagner les différents publics**.

Pour finir, un calendrier provisoire de réouverture de certains établissements (commerces, terrasses et lieux de culture) est envisagé pour la mi-mai. Des protocoles sont élaborés, par secteur, afin de programmer ces **réouvertures qui auront un impact important sur les actions de prévention, dans leurs modalités d'organisation comme dans leurs cibles**.

Depuis plus d'un an, la situation sanitaire contraint nos partenaires, et notamment les associations, à adapter leur mode d'intervention. Une enquête est actuellement menée pour évaluer : « où en sont les associations, un an après » le début de l'épidémie : « l'objectif est d'apprécier l'évolution de la situation des associations par rapport à l'année passée et d'approfondir les besoins notamment en termes d'accompagnement ». Pour y participer, rendez-vous [sur ce site](#).



VRAI ou FAUX : Certaines professions peuvent être vaccinées en priorité

VRAI pour les plus de 55 ans – Un certain nombre de professions de la « deuxième ligne », fortement exposées au virus, disposent d'un accès prioritaire à la vaccination pour les plus de 55 ans :

Enseignants, ATSEM, AESH, personnels de la petite enfance, de la protection judiciaire de la jeunesse, de la protection de l'enfance, de la Police Nationale et Municipale, de la Gendarmerie, surveillants pénitentiaires, chauffeurs routier, conducteurs de bus, contrôleurs des transports publics, taxis, VTC, livreurs, personnel de bord des ferrys et

des navettes fluviales, caissières, vendeurs de produits alimentaires, employés de libre-service, charcutiers, bouchers, boulangers-pâtisseries, traiteurs, agent des pompes funèbres, salariés des abattoirs, agents d'entretien en centre de tri de déchets, agents de nettoyage, éboueurs, agents de sécurité dans les commerces, agents de sûreté dans les transports en commun.

Vous trouverez les implantations de ces centres sur les sites de prise de rendez-vous classiques.

Pour plus d'information sur la vaccination des professionnels prioritaires via des plages dédiées :

[Cliquez ici](#)

Boîte à outils

Santé mentale : Le numéro de téléphone de la plateforme Psy Ile-de-France (numéro gratuit, 7j/7 de 11h à 19h) pour parler de santé mentale avec un médecin ou un psychologue : 01.48.00.48.00

Activité physique : retrouvez la déclinaison des décisions sanitaires pour le sport sur le site du [Ministère chargé des sports](#) ainsi que les ressources du site de l'assurance maladie sur [ameli.fr](#), [mangerbouger.fr](#) et le [dossier PromoSante](#).

[Accès au calendrier 2021 du CODES 93](#) - Sessions de formation sur la Covid-19.

L'ensemble des bulletins d'informations sont également disponibles sur le [site de l'ARS](#) et celui de [PromoSanté Ile-de-France](#).

Partage de vos initiatives : vous avez des projets de prévention, des groupes de discussion sur les réseaux sociaux (WhatsApp, Facebook, Instagram...) dans votre quartier, votre association...[Contactez-nous](#) !

Abonnez-vous à notre infolettre hebdomadaire en suivant [ce lien](#).

Si vous ne souhaitez plus recevoir nos communications, [suivez ce lien](#)