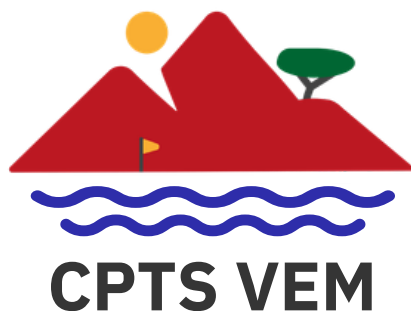




Livret

**PRÉVENTION CANCERS
ET
ADDICTIONS**

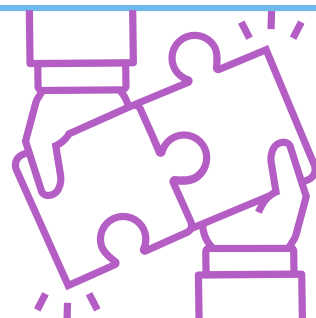
ACTEURS PARCOURS DIABÉTIQUE

DÉPISTAGES & TESTS GRATUITS

LA CPTS VEM est présente sur plusieurs évènements au cours de l'année pour réaliser de la prévention et du dépistage sur les thématiques suivantes :

- **CANCEROLOGIE :**
 - **MARS BLEU** (cancer colorectal)
 - **OCTOBRE ROSE** (cancer du sein)
 - *D'autres actions à venir*
- **DIABÈTE :**
 - Dépistage gratuit par glycémie capillaire & conseils dans des lieux publics à forte affluence
- **BPCO**
 - Tests respiratoires et conseils par des spécialistes
- **ADDICTIONS :**
 - Dépistage gratuit, conseils & distribution de supports sur des évènements orienté sur un public jeune (tabac, alcool, drogue, jeux, écrans, ...)

Si vous souhaitez effectuer une **action en collaboration** avec la **CPTS VEM** ou créer un **partenariat**, nous vous invitons à **nous contacter !**



PAGE “ADDICTION”

Retrouvez des conseils et les conduites à tenir face aux addictions sur notre site internet :



> <https://cpts-vem.fr/addictions/>

> Rubrique “santé”

> Addictions



Accueil

Notre équipe ▾

Infos / outils ▾

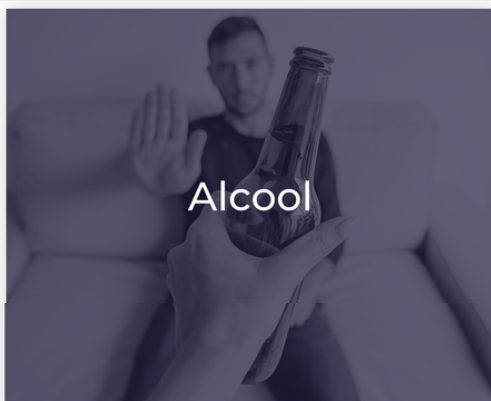
Santé ▾

Adhérer ▾

Contact



Lutter contre les Addictions



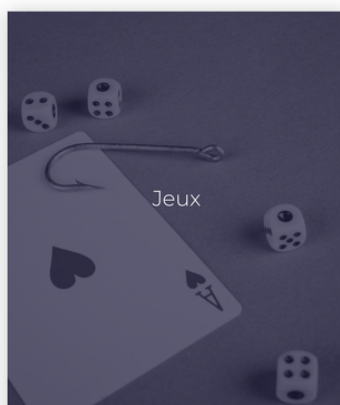
CLIQUEZ ICI



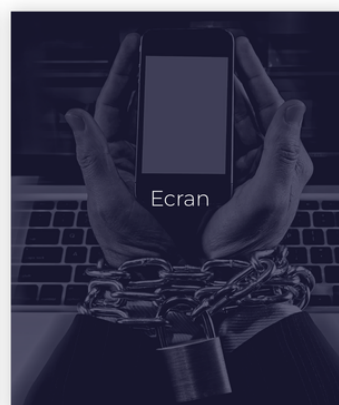
CLIQUEZ ICI



CLIQUEZ ICI



CLIQUEZ ICI



CLIQUEZ ICI

POURQUOI L'ALCOOL EST-IL DANGEREUX PENDANT LA GROSSESSE ?

L'alcool consommé par une femme enceinte **passé directement dans le sang du fœtus** via le placenta. Or, **le fœtus NE PEUT PAS éliminer l'alcool**, ce qui le rend **plus vulnérable** à ses effets toxiques, même à faibles doses.

👉 **Résultat** : il n'existe **AUCUNE** quantité d'alcool sans risque, et **aucune** boisson alcoolisée qui serait « moins dangereuse » qu'une autre (vin, bière, spiritueux... tout contient environ 10g d'alcool pur par verre).

Syndrome d'Alcoolisation Fœtale (SAF) et TCAF : c'est quoi ?

Les **troubles causés par l'alcoolisation fœtale (TCAF)** regroupent un ensemble de **difficultés irréversibles** pouvant toucher un enfant exposé à l'alcool pendant la grossesse :

Le SAF (forme la plus sévère) peut entraîner :

- Un **retard de croissance** dès la naissance
- Une **dysmorphie faciale** (traits spécifiques)
- Des **atteintes cérébrales graves** (retard mental, troubles du comportement, troubles des apprentissages)

Les autres TCAF (formes plus fréquentes) provoquent :

- Accouchement prématuré avec lésions pouvant être irréversible
- Des troubles de l'attention et de la mémoire
- Des difficultés d'adaptation sociale
- Un échec scolaire ou une délinquance à l'adolescence

 **En France, on estime que 9 enfants sur 1 000 naissances vivantes seraient concernés chaque année.**

QUE DIT LA SCIENCE ? LES CHIFFRES CLÉS

📌 **27,6%** des femmes déclaraient avoir bu de l'alcool **avant de se savoir enceintes**, et **21,2%** après l'avoir appris (étude Elfe, Santé Publique France, 2019).

📌 Une consommation régulière d'alcool pendant la grossesse est associée à un risque **accru de petit poids pour l'âge gestationnel**.

📌 Les femmes les plus âgées, avec un niveau d'étude et de revenu plus élevé, **sont plus susceptibles de continuer à consommer**.



COMMENT REPÉRER LES TROUBLES CHEZ L'ENFANT ?

Un professionnel de santé peut suspecter un TCAF si l'enfant présente :

- Des anomalies faciales (lèvre supérieure fine, sillon naso-labial effacé...)
- Des troubles cognitifs ou du comportement
- Un retard de croissance ou de développement

Même en l'**absence de preuve directe d'alcoolisation pendant la grossesse**, ces signes doivent alerter.



MÊME UN SEUL VERRE ? OUI, C'EST DÉJÀ TROP

Aucun moment de la grossesse n'est "sans risque" :

- L'alcool est toxique **dès les premières semaines**, parfois même avant que la femme sache qu'elle est enceinte.
- Il n'existe **aucune boisson « safe »** : un demi de bière, un verre de vin ou une coupe de champagne ont le même effet.
- Les effets sont **cumulatifs** et peuvent affecter **tous les organes** en développement (cerveau, cœur, reins...).



Et pendant l'allaitement ?

L'alcool passe aussi dans le lait maternel. Il est donc **recommandé de ne pas boire du tout pendant l'allaitement**, ou d'attendre au moins **2 à 3 heures après un verre** pour donner le sein.



Que faire si je suis concernée ?

Il n'est **jamais trop tard pour arrêter**. Même si vous avez consommé de l'alcool en début de grossesse, en parler **le plus tôt possible** à un professionnel de santé permet de limiter les risques et d'envisager un suivi adapté.



Parlez-en sans jugement à :

- Votre sage-femme ou médecin généraliste
- Votre gynécologue ou professionnel de PMI
- Une structure d'accompagnement spécialisée

QUI CONTACTER SUR NOTRE TERRITOIRE ?

CPTS Var Estérel Méditerranée

 Accompagnement personnalisé – Orientation vers les professionnels de santé

 06 59 70 40 56

 contact.cptsvem@gmail.com

 cpts-vem.fr

 Saint-Raphaël – Fréjus – Puget-sur-Argens – Roquebrune-sur-Argens – Les Adrets-de-l'Estérel

CSAPA (Centre de soins en addictologie)

 Consultations anonymes, gratuites et confidentielles

 Adresses disponibles sur www.alcool-info-service.fr

 0 980 980 930 (appel gratuit, 7j/7 de 8h à 2h)

 Un message à tous : femmes, familles, professionnels

Zéro alcool pendant la grossesse, c'est Zéro prise de risque pour bébé.

☀ **À l'entourage : ne proposez pas d'alcool, soyez un soutien**

☀ **Aux professionnelles de santé : abordez le sujet sans tabou, dès les premières consultations**

☀ **À toutes les futures mamans : vous n'êtes jamais seules face à cette question**

 **Une vidéo pour en parler simplement**

 **Visionner : Zéro alcool, un message pour tous**

Des questions ? Besoin de conseils ou besoin d'aide ?

Parlez-en à votre médecin, gynécologue, sage-femme, pharmacien, professionnel de la PMI (Protection Maternelle et Infantile), ou équipes spécialisées.

Vous pouvez aussi appeler Alcool Info Service 7 jours sur 7, ou échanger sur alcool-info-service.fr : chats, forums de discussions, témoignages, adresses utiles, questions-réponses... Obtenez des réponses personnalisées.

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR
17 rue de la République - 83000 Toulon - 06 59 70 40 56

o Vous venez d'apprendre que vous attendez un enfant et le fait d'avoir bu de l'alcool vous inquiète ?
Ne restez pas seule avec vos questions, n'hésitez pas à en parler.

o Vous êtes enceinte et vous avez des difficultés avec l'alcool ?
Il existe des équipes spécialisées pour vous aider avec bienveillance et sans jugement. Toute période d'abstinence est bonne pour votre bébé, quel que soit le stade de votre grossesse. Vous trouverez les adresses des équipes proches de chez vous avec Alcool Info Service.



Vous avez un projet de bébé
ou attendez déjà un enfant ?

Retrouvez de nombreuses autres
informations et conseils pratiques
pour la santé de bébé sur



 **RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
Ministère de la Santé
Solidarité, Démocratie
et Égalité

 **Santé
publique
France**

Par précaution
**ZÉRO ALCOOL
PENDANT
LA GROSSESSE**



PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN OU À VOTRE SAGE-FEMME



0 980 980 930
ALCOOL-INFO-SERVICE.FR
7 JOURS SUR 7, 8 H 30, 09 H 00 À 19 H 00



ALCOOLISATION FOETALE

⚠ À DESTINATION DES PROFESSIONNELS ⚠

🍷 Pourquoi l'alcool est-il dangereux pendant la grossesse ?

- **Les Risques de l'Alcoolisation Fœtale**

L'exposition prénatale à l'alcool est responsable de pathologies rassemblées sous le terme de **Troubles du Spectre de l'Alcoolisation Fœtale (TSAF)**, incluant des anomalies physiques, neurologiques et cognitives irréversibles.

- **Transmission de l'alcool au fœtus**

L'alcool ingéré par la femme enceinte traverse le placenta et atteint le fœtus via la circulation sanguine. Le fœtus ne possède pas les enzymes nécessaires pour métaboliser l'alcool, ce qui entraîne une accumulation dans son organisme. Cette exposition et accumulation perturbe plusieurs processus physiologiques essentiels au développement, notamment :

- La **neurogenèse** : altération du développement cérébral, pouvant causer des déficits cognitifs et comportementaux.
- L'**organogenèse** : anomalies morphologiques et dysmorphies faciales en cas d'exposition précoce.
- La **croissance fœtale** : retard de développement in utero, entraînant un faible poids de naissance et un retard staturo-pondéral.

- **ETCAF = Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale qui englobe**

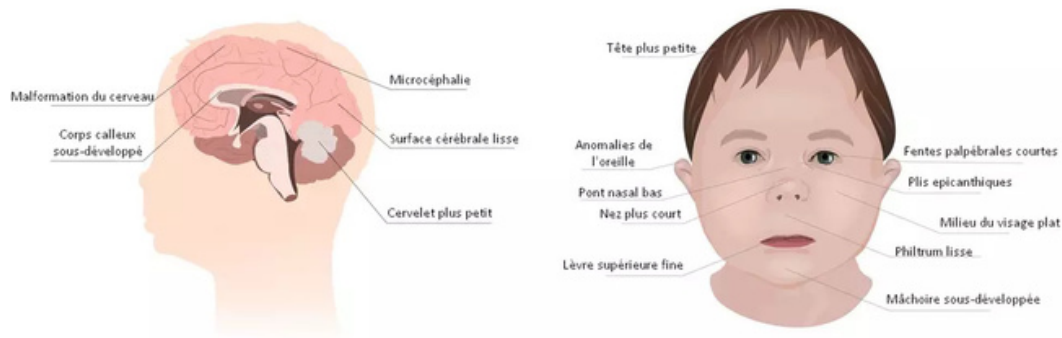
- syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF)
- syndrome d'alcoolisation fœtale partiel (SAF p)
- effets de l'alcoolisme fœtal (EAF)
- trouble neurologique du développement lié à l'alcool (TNDA)
- malformation congénitale liée à l'alcool (MCLA).

- **Que sont les Troubles du Spectre de l'Alcoolisation Fœtale (TSAF) ?**

- En France 9/1000 naissances

Il s'agit d'un ensemble de pathologies à des degrés de gravité variables, qui SONT en RAPPORT DIRECT à la dose et de la fréquence d'exposition à l'alcool durant la grossesse.

- Le **Syndrome d'Alcoolisation Fœtale (SAF)** : Il s'agit de la forme la plus sévère du TSAF, caractérisée par:
- **Anomalies crânio-faciales** : crane de petite taille avec cerveau sous développé, visage plat, fentes palpébrales réduites, lèvre supérieure mince



- **Retard de croissance pré-et postnatal** : poids et taille inférieurs à la moyenne dès la naissance et qui persisteront
- **Atteintes neurologiques sévères** : déficience intellectuelle, troubles de la mémoire, déficits de l'attention et de la coordination motrice, retard d'acquisition du langage, de la marche
- **SAF p (formes partielles ou troubles neurodéveloppementaux liés à l'alcool)**

Ces formes incluent des atteintes cognitives et comportementales sans dysmorphie faciale évidente :

- **Troubles de l'apprentissage** : difficultés en lecture, raisonnement mathématique et mémoire de travail, vocabulaire limité = ECHEC SCOLAIRE
- **Troubles du comportement** : hyperactivité, impulsivité, difficulté dans les interactions sociales = DELINQUANCE à l'adolescence
- **Malformations d'autres organes** : cardiopathies congénitales, malformations rénales, troubles sensoriels, troubles dentaires, troubles de l'audition, troubles sévères de la vue, malformations du squelette.

IL N'EXISTE AUCUN MOYEN DE SOIGNER LES LÉSIONS SUBIES PAR LE CERVEAU EXPOSÉ, L'ALCOOL AVANT LA NAISSANCE

Quelles sont les conséquences à long terme et leur prise en charge à l'âge adulte :

- **Déficits cognitifs et troubles psychiatriques** : risque accru de troubles anxieux, dépression, idées suicidaires.
- **Difficultés d'insertion sociale et professionnelle** : échec scolaire, précarité professionnelle, dépendance aux services médico-sociaux.
- **Vulnérabilité aux comportements à risque** : délinquance, troubles de la prise de décision, troubles du comportement sexuel
- **Alcoolisme et toxicomanie**

Prévention et recommandations

L'absence de seuil sécuritaire pour la consommation d'alcool pendant la grossesse justifie une recommandation stricte d'abstinence totale dès la conception.

- 27,6% des femmes déclarent savoir consommer de l'alcool avant de se savoir enceintes
- 21,2% déclarent avoir continué à absorber de l'alcool
- Il n'existe pas de boisson alcoolisée moins toxique qu'une autre

La prévention repose sur :

- **Une sensibilisation du grand public** : campagnes d'information sur les risques de l'alcoolisation fœtale.
- **Une formation des professionnels de santé** : dépistage des consommations à risque et accompagnement des femmes enceintes.
- **Un soutien aux futures mères** : accompagnement psychologique et social des femmes présentant des difficultés à arrêter la consommation d'alcool
- **Données Santé Publique France** : 8 % des femmes interrogées ont déclaré avoir consommé de l'alcool depuis qu'elles se savaient enceintes.

MEMO HOME – MESSAGES CLEFS

- Pas de dose sans danger : 1 verre est déjà prendre un risque
- Pas d'alcool moins toxique
- Le fœtus est fragile durant tout son développement mais particulièrement à son début
- En France 1,3 naissances vivantes pour 1000 naissances présentent un TCAF complet et 1 sur 100 partiel avec une diversité régionale

BESOIN D'AIDE

- CPTS VEM
- Alcool info service
- Questionnaires FACE, l'AUDIT ou le T-ACE1
- Fondation POMERANTZ
- Association **SAF France** (pilier national dans la prévention des Troubles Causés par l'Alcoolisation Fœtale)
- *Opération Tables Jaunes (campagne qui immobilise des cafés hôtel, restaurant, établissement de nuit à travers le pays en équipement des sept de Table ouverts, affiches et T-shirts jaunes pour diffuser le message, 15 16 et 17 novembre, juste avant la journée internationale des droits de l'enfant (NICE)*
- https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-03/troubles_causes_par_lalcoolisation_foetale_reperage-_rapport_delaboration.pdf
- <https://www.alcool-info-service.fr/sinformer-et-evaluer-sa-consommation/grossesse-et-allaitement/>

0980 980 930

QU'EST-CE QUE LE BILAN DE PRÉVENTION ?

Le **bilan de prévention** est un **dispositif gratuit** proposé dans le cadre de la réforme du système de santé, visant à renforcer la prévention tout au long de la vie. Ce bilan est pensé comme un **rendez-vous structuré autour de la santé globale du patient**, qui permet de :

- faire le point sur ses habitudes de vie et ses facteurs de risque,
- évaluer ses besoins de prévention personnalisés,
- l'orienter vers les parcours adaptés : dépistages, accompagnements, consultations spécialisées, ETP, vaccinations, etc.

Il ne s'agit pas d'un examen médical ni d'un remplacement à la consultation médicale classique, mais bien d'un **temps dédié à la prévention, en dehors de toute pathologie déclarée**.

QUI PEUT RÉALISER CE BILAN ?

Le bilan de prévention peut être **réalisé par plusieurs types de professionnels de santé formés ou habilités**, selon un protocole standardisé :

- **Médecins** (généralistes ou spécialistes),
- **Infirmiers** (dans un cadre coordonné, en lien avec le médecin traitant),
- **Pharmaciens** (dans un cadre expérimental et encadré),
- D'autres professionnels peuvent être impliqués **via la coordination territoriale** (IPA, diététiciens, éducateurs en activité physique adaptée, psychologues, etc.).

La **CPTS est un rôle clé de coordination, d'orientation et de suivi** des parcours de prévention, en lien avec les structures médico-sociales, le DAC, les établissements de santé et les professionnels libéraux du territoire.

POUR QUI ? À QUEL ÂGE ?

Le bilan s'adresse aux adultes assurés sociaux ou bénéficiaires de l'AME, à quatre tranches d'âge stratégiques :

👉 **Le bilan est proposé même sans médecin traitant déclaré.**

Tranche d'âge	Objectifs principaux
18-25 ans	Santé mentale, addictions, sexualité, contraception, vaccination
45-50 ans	Risques cardio-métaboliques, cancer, activité physique, sommeil
60-65 ans	Prévention de la perte d'autonomie, suivi des pathologies chroniques
70-75 ans	Prévention de la dépendance, fragilité, isolement, chutes

COMMENT SE DÉROULE CONCRÈTEMENT LE BILAN ?

1. Prise de rendez-vous

Le patient peut choisir son professionnel (selon disponibilité locale) et prendre rendez-vous en ligne, par téléphone ou avec l'aide d'un travailleur social ou d'une association.

2. Questionnaire préalable (facultatif)

Un **questionnaire préparatoire** est proposé pour cibler les sujets pertinents : sommeil, alimentation, activité physique, addictions, etc.

3. Entretien de prévention (30-60 min)

Le professionnel :

- recueille les habitudes de vie,
- identifie les antécédents familiaux ou risques environnementaux,
- discute des examens ou vaccins à jour ou à venir,
- délivre un **plan de prévention personnalisé**.

4. Éventuels actes médicaux associés

Dépistages, bilans ou vaccinations peuvent être proposés lors du rendez-vous (ou dans un second temps), **selon les conditions de remboursement habituelles**.

5. Traçabilité

Un **compte rendu** peut être transmis au **médecin traitant** (avec l'accord du patient) et inséré dans le **DMP**.

Cadre légal et déploiement

- Inscrit dans la **LFSS 2023**
- Cadré par la CNAM et le ministère de la santé
- Déploiement par vagues successives, en lien avec les CPAM, les ARS et les CPTS
- Repose sur une **approche multi-acteurs et territoriale**

Rôle de la CPTS VEM

La CPTS VEM accompagne les professionnels de santé du territoire pour :

-  Recenser les professionnels volontaires
-  Mettre à disposition des **outils standardisés** (trames d'entretien, fiches patients...)
-  Organiser l'**orientation territoriale** vers les offres de soins (prévention, ETP, psychologue, diététicienne...)
-  Assurer une **campagne de communication** auprès du grand public
-  Proposer des **formations courtes** ou de sensibilisation à la prévention
-  Faciliter la coordination via Azurezo, Doctolib Team, messagerie MSSanté

LES RESSOURCES UTILES POUR LES PROFESSIONNELS

-  [Vidéo explicative pour les professionnels de santé \(YouTube\)](#)
-  [Vidéo « grand public » à relayer en salle d'attente ou sur les réseaux](#)
-  [Fiche info officielle du ministère](#)
-  [ameli.fr – Bilan de prévention aux âges clés](#)
-  Trame d'entretien type (disponible dans le paragraphe ci-dessous « documents à télécharger »)

POUR ALLER PLUS LOIN :

- [Retrouvez la Foire aux questions](#)
- [Consultez la rubrique dédiée sur le site de l'Assurance maladie](#)
-

DOCUMENTS À TÉLÉCHARGER

- [Télécharger l'auto-questionnaire Mon bilan prévention 18-25 ans](#)
- [Télécharger l'auto-questionnaire Mon bilan prévention 45-50 ans](#)
- [Télécharger l'auto-questionnaire Mon bilan prévention 60-65 ans](#)
- [Télécharger l'auto-questionnaire Mon bilan prévention 70-75 ans](#)
- [Télécharger le Plan Personnalisé de Prévention 18-25 ans](#)
- [Télécharger le Plan Personnalisé de Prévention 45-50 ans](#)
- [Télécharger le Plan Personnalisé de Prévention 60-65 ans](#)
- [Télécharger le Plan Personnalisé de Prévention 70-75 ans](#)

 ***Vous souhaitez participer ou proposer ce bilan à vos patients ?***

 Contactez-nous pour intégrer le dispositif, recevoir les outils de mise en œuvre, ou organiser un temps d'information au sein de votre structure :

 contact.cptsvem@gmail.com

 06 59 70 40 56

 www.cpts-vem.fr



NOUS **CONTACTER**

(+33) 06 59 70 40 56

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 12H ET 14H À 17H

contact.cptsvem@gmail.com

Epsilon 1, 240 rue Isaac Newton
83700, Saint Raphaël



@cptsvem



@CPTS VEM



@CPTS VEM