

LE PETIT VERMENTONNAIS

DÉCEMBRE 2024

#18

BULLETIN TRIMESTRIEL D'INFORMATION MUNICIPALE

SPÉCIAL SANTÉ & BIEN-ÊTRE



SOMMAIRE

- | | | |
|-------------------------------|--|--|
| 02 Éditorial | 08 Maison de Santé | 14 Naturopathie |
| 03 Conseils de lecture | 10 Village Santé | 16 Kinésithérapie |
| 04 ADMR | 11 Directives anticipées | 17 Optique de la Cure |
| 05 SSIAD-SAAD | 12 L'Instant Zen | 18 Le rucher communal
St Edme |
| 06 Octobre en rose | 13 Psychologie -
Musicothérapie | |





.....

Le bien-être et la santé sont des biens extrêmement précieux.

.....

Bulletin municipal de Vermenton

Parution trimestrielle

DÉCEMBRE 2024 - #18

Directeur de la publication :
Jean-Dominique Franck

Photos : Ville de Vermenton,
freepik

Impression : Services
administratifs de la mairie

Mairie de Vermenton :
6 rue de l'hôtel de ville
89270 Vermenton

03 86 81 44 67

contact@vermenton.fr

Bonjour à tous,

Le bien-être et la santé sont extrêmement précieux. On en mesure l'inestimable valeur quand un proche, ou nous-même, sommes malades. A Vermenton nous avons la chance de disposer d'un système de soin d'une grande richesse. A ce jour nous avons (encore) un maillage efficace de différents professionnels que nous vous proposons de mettre en avant dans ce dix-huitième numéro de notre Petit Vermentonnais trimestriel.

Les médecins, infirmiers, pharmaciens, kinésithérapeutes, sage-femmes, dentistes, opticiens et autres acteurs de la santé forment un réseau parfaitement complémentaire, capable de répondre aux besoins variés et souvent urgents et vitaux des patients. L'isolement géographique qui caractérise notre ruralité renforce le rôle clé de cette interconnexion. Quand les hôpitaux sont éloignés, les professionnels locaux deviennent les sentinelles de la santé publique.

Qu'il s'agisse de prévention, de dépistage ou du suivi de maladies chroniques, cette complémentarité garantit une prise en charge efficace. Elle évite les ruptures de soins.

La présence régulière d'un soignant, quel qu'il soit, rassure les habitants en leur offrant une écoute bienveillante.

Ce réseau est aujourd'hui fragilisé par le vieillissement des personnels de santé et les difficultés à attirer de jeunes diplômés. C'est pourquoi il est urgent de renforcer ce maillage, d'investir dans des incitations pour attirer de nouveaux soignants et encourager la télémédecine pour compléter cette proximité indispensable.

Merci à tous les professionnels qui veillent à la santé de nos concitoyens, de nos proches et à la nôtre

Cordialement,

Jean-Dominique FRANCK
Maire
Commune de Sacy-Vermenton

Du côté de la bibliothèque

Conseils de lecture

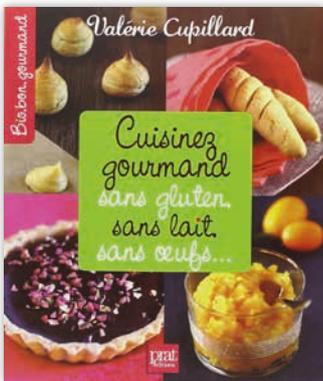
Chaque mois dans la Lettre Hebdo et chaque trimestre dans le Petit Vermentonnais les bénévoles de la bibliothèque vous proposent une sélection de livres disponibles sur leurs rayonnages.

CUISINEZ GOURMAND SANS GLUTEN, SANS LAIT, SANS ŒUFS

Valérie CUPILLARD

Livre de recettes adapté à tous les régimes et alimentations spécifiques sans lactose, sans gluten...

Ou comment cuisiner gourmand malgré une allergie.



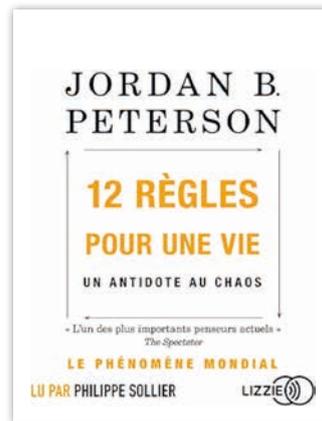
12 RÈGLES POUR UNE VIE – UN ANTIDOTE AU CHAOS

Jordan B.PETERSEN

Ce livre nous propose 12 règles de vie basées sur la philosophie, la psychologie ainsi que sur l'histoire et l'expérience personnelle de l'auteur.

12 règles pour se reconnecter à soi-même aussi bien qu'aux autres.

Des règles simples pour se remettre sur les rails.



Bonne lecture.

Bibliothèque

5 ter Rue du Général Leclerc
89270 VERMENTON ■

Scannez ce QR code pour consulter les précédents conseils des bénévoles de la bibliothèque.



L'ADMR de Vermenton et environs, avec vous au quotidien

Depuis plus de 70 ans, l'ADMR accompagne à leur domicile, les personnes en perte d'autonomie, soulage le quotidien des actifs, garde les enfants à domicile et soutient les personnes en situation de handicap, grâce à des professionnels compétents et bien-traitants.

Besoin d'un coup de pouce passager ou d'une aide pour pérenniser le maintien à domicile d'une personne fragilisée, n'hésitez pas à nous contacter !

L'ADMR c'est des services pour tous, à tous les âges de la vie :

- Maintien à domicile des personnes fragilisées
- Aide aux familles (naissance, grossesse,...),
- Aide aux personnes handicapées,
- Ménage, repassage,
- Téléassistance 7j/7 et 24h/24
- Préparation des repas, courses,
- Transports accompagnés,
- Garde d'enfants à domicile.

L'ADMR est certifiée NF SERVICES A LA PERSONNE. Tous les services de l'ADMR permettent une réduction ou un crédit d'impôts égal à 50% des sommes restant à charge.

Pour plus de renseignement :

Maison des services ADMR
Maison de santé
route de Tonnerre
89270 VERMENTON
03 86 81 61 50
mdsvermenton@fede89.admr.org

L'ADMR recherche actuellement des bénévoles pour notamment visiter les patients à domicile, pour + d'infos, n'hésitez pas à contacter le 03 86 81 61 50



ASMR



SSIAD



Pour son numéro spécial **SANTÉ**, le petit Vermentonnais a poussé la porte des bureaux de l'ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural) situés au rez-de-chaussée de la Maison de Santé de Vermenton. Nous y découvrons deux bureaux pour les deux services complémentaires de l'ADMR...

Petit Vermentonnais : bonjour, pourriez-vous vous présenter très rapidement aux lecteurs ?

Je suis **Laurette Nicolle** et je suis coordinatrice SAAD. Je travaille au sein de l'ADMR depuis 9 ans environ.

Je suis **Maud Alindret** et je suis infirmière coordinatrice SIAD, depuis 2 ans au service de l'ADMR.



Entretien avec le SSIAD et le SSAD

Petit Vermentonnais : Qu'est-ce que le SSIAD ?

M. A. : Il s'agit du Service de Soins Infirmiers à Domicile. Nous intervenons auprès de patients qui ont une prescription médicale préalable. L'intervention du SSIAD est donc totalement prise en charge par la caisse d'assurance maladie, les patients n'ont pas de reste à charge.

P. V. : En quoi consiste vos interventions ?

M. A. : Ce sont des soins infirmiers prodigués par nos aides-soignantes diplômées. Cela va de la toilette, habillage-déshabillage, coucher du patient à la surveillance de l'état cutané, des constantes (tension, pouls, etc.); tout cela en lien avec les infirmières libérales qui travaillent sur le même secteur, au domicile des mêmes patients.

P. V. : Qu'est-ce que le SAAD et à qui s'adresse-t-il ?

L. N. : Il s'agit du Service d'Aide à Domicile. Tout le monde peut y avoir recours : il n'y a pas de population ciblée, ni besoin de prescription médicale, ni de limite d'âge... mais la priorité, s'il doit y en avoir une, ira toujours aux personnes les plus fragiles et vivant dans notre secteur. C'est un service payant qui peut être partiellement pris en charge par certaines mutuelles ou caisses de retraite ou par le département, sous certaines conditions.

Le reste à charge ouvre droit au crédit d'impôt à hauteur de 50% des sommes versées.

P. V. : En quoi cela consiste-t-il ?

L. N. : Nos services sont multiples : accompagnement des personnes âgées ou handicapées (ménage, courses, rendez-vous médicaux...), soutien aux familles en grandes difficultés, accompagnement de futures mamans, mais aussi garde d'enfants, entretien de locaux professionnels au sein d'entreprises.

P. V. : Un diplôme est-il requis pour travailler au SAAD ?

L. N. : Aucun diplôme n'est nécessaire pour intégrer notre équipe car nous proposons les formations en interne. Il faut faire preuve de grandes qualités humaines et de disponibilité. Nos auxiliaires de vie réalisent davantage les soins à la personne alors que nos aides à domicile se chargent plutôt de l'entretien du logement, de l'accompagnement aux rendez-vous médicaux ou aux courses.

P. V. : Combien comptez-vous actuellement de bénéficiaires sur votre secteur ?

L. N. : Nous avons 160 bénéficiaires, actuellement majoritairement des personnes âgées.

P. V. : Et pour le SSIAD, combien de patients sont-ils suivis ?

M. A. : Nous avons 29 places. Nos

patients bénéficient souvent aussi simultanément du SAAD. En effet, dans certains cas, le maintien à domicile ne peut se faire que si nos deux services sont conjugués et associés à l'intervention des infirmières libérales. C'est une triade à domicile nécessaire !

L. N. : Le SAAD gère aussi le portage des repas qui sont fournis par l'EPHAD et la téléassistance. M. Paüs se charge bénévolement des installations sur notre secteur et ne serait pas contre l'aide d'un nouveau bénévole.

P. V. : Quels autres rôles peuvent avoir des bénévoles au sein de vos structures ?

L. N. : Nous avons recruté quatre nouveaux bénévoles récemment. Ils se chargent d'effectuer les visites à domicile pour les suivis annuels et fournissent une aide administrative. L'ADMR leur propose des formations.

M. A. : Des bénévoles seraient les bienvenus au sein du bureau pour soulager les membres actuels et notamment Mme Paüs, présidente. Ils pourraient aussi apporter un soutien administratif à la coordinatrice mais pour l'instant, nous n'avons personne.

P. V. : Nous vous remercions chaleureusement d'avoir accordé du temps à cette interview et de tous les services que vous proposez aux Vermentonnais. ■

Octobre en rose



On estime qu'une femme sur 8 sera touchée par le cancer du sein au cours de sa vie. Chaque année environ 12000 femmes décèdent encore de cette maladie qui guérit pourtant 9 fois sur 10 si elle est détectée à un stade précoce. Même si ce cancer reste un des mieux soignés, des progrès restent à faire pour développer le dépistage. C'est dans ce but, mais également pour récolter des fonds pour la recherche et avertir le public sur les dangers de cette maladie que la campagne annuelle Octobre Rose a vu le jour en 1985 aux Etats-Unis et en 1994 en France.

Durant tout le mois d'octobre, ce dispositif consiste à organiser des actions de sensibilisation dans tout le pays. On retrouve généralement des marches, des courses à pied,

des forums d'information... des actions souvent payantes qui visent à récolter de l'argent pour le reverser aux organismes de lutte contre le cancer.

Depuis 3 ans, la maison de santé de Vermenton, organise son propre évènement Octobre Rose.

Au programme cette année plusieurs activités étaient proposées :

- **Atelier d'auto-palpation :** une professionnelle était présente pour nous montrer les gestes, à l'aide d'un mannequin. Utile à l'auto-surveillance de sa poitrine : l'auto-palpation, si elle ne remplace pas la mammographie, permet de sentir s'il y a un changement dans nos seins (bosses, lésions, capitons...).





Alliée à un examen visuel, cette technique permet de repérer les anomalies pour pouvoir consulter rapidement et, s'il s'agit d'une tumeur cancéreuse, bénéficier ainsi d'un traitement précoce.

- **Échauffement collectif en musique et parcours de marche** : prendre soin de sa santé c'est aussi pratiquer une activité physique régulière, car celle-ci contribue à réduire le risque de développer des cancers et plus particulièrement celui du sein.

- **Vente de roses** au profit de l'association « Contre le Cancer Unissons-nous ».

- **Maquillage ludique** : la couleur rose déposée sur les joues rappelait que cette matinée était placée sous le signe de l'optimisme et du bonheur.

- **Stands des partenaires** : les participants pouvaient y découvrir « ROSE Magazine », sem-

triel tiré à 180.000 exemplaires et distribué dans les hôpitaux pour informer gratuitement les femmes touchées par le cancer, ainsi que l'association « Contre le Cancer Unissons-nous », qui reverse ses bénéfices pour financer la recherche contre le cancer et qui soutient les personnes atteintes ainsi que leurs proches.

Le bilan de cette matinée : 120 à 130 participants et 825 euros récoltés pour l'association « Contre le Cancer Unissons-nous ».

Encore cette année, le nombre de participants et leur générosité ont également mis en évidence l'implication des bénévoles et du monde associatif dans la lutte contre ce fléau.

L'événement Octobre Rose unit autour d'une cause commune les associations, les professionnels de santé, les entreprises, et...nous.

A l'année prochaine. ■

Pour aller plus loin

<https://je.faismondepistage.e-cancer.fr/cancers-du-sein/je-minforme-sur-ces-cancers/>



[https://www.ligue-cancer.net>cancer du sein](https://www.ligue-cancer.net>cancer%20du%20sein)



Maison de Santé de Vermenton

Une maison de santé, à quoi ça sert ?

Des locaux partagés et un travail en équipe : C'est le lieu où des professionnels de santé ont librement choisi de partager des locaux et de coordonner leur travail pour mettre en œuvre un projet de santé commun au service de la population d'un territoire.

Des soins plus accessibles : La maison de santé de Vermenton améliore l'offre de service des usagers qui trouvent, sur un même lieu, les différents services de santé et d'aide à la personne.

Un service de santé renforcé sur le territoire : La labellisation par l'Agence Régionale de Santé de la maison de santé de Vermenton permet de mobiliser des moyens financiers pour le fonctionnement et le développement de nouvelles activités au service des patients.

Et la coordination des soins ?

C'est une approche collaborative multi-disciplinaire de la prise en charge d'un patient par l'équipe de soin, mise en œuvre par le biais d'outils informatiques et organisationnels. Les Réunions de Concertations Pluriprofessionnelles (RCP) bimensuelles organisées à la MSP de Vermenton permettent de faire le point sur la prise en charge des patients qui le nécessitent.

Au quotidien, la proximité permet également d'échanger les informations indispensables à la qualité du suivi des patients.



Cabinet de Kinésithérapie

Soins sur rendez-vous :

Aurore MICHELOT :

03 86 81 09 60

Jean-Paul DELANNOY :

06 75 66 30 76

Justine LEROY :

07 89 65 70 83

Chirurgien-Dentiste

Docteur Marie José N'GUETTA

Consultations sur rendez-vous : 03 86 53 10 39

Services d'Aides au domicile

SSIAD (aides-soignants) :

03 86 81 54 84

ADMR (aides à domicile) :

03 86 81 61 50

Cabinet Médical

Dr BROSSARD &

Dr DEMOULIN

Secrétariat ouvert du lundi au vendredi

de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00

03 86 81 09 66

vendredi de 7H30 à 08H45, sans rendez-vous.

Soins à domicile :

03 86 81 09 69

Secteur Sud : Arcy/cure, Sacy, bessy/cure

Permanence le lundi et le jeudi

de 9H00 à 09H30,

sans rendez-vous.

Soins à domicile :

03 86 81 09 70

Cabinets Infirmiers de Vermenton

Secteur Nord : Vermenton, Accolay, Cravant, Bazarnes...

Permanence du lundi au

Conseil Départemental 89 - PMI

Marie Laure Grimard, Infirmière

Permanence le jeudi matin, sur rendez-vous

03 86 34 95 35

Association Addictions France - CSAPA

Claire MALTERRE, Conseillère en Économie Sociale et Familiale

Permanence le lundi matin,
avec ou sans rendez-vous : 03
86 51 46 99 / 06 73 33 02 23

Pharmacie Entre Cure et Yonne

3, place Jean Jaurès –
Vermenton
03 86 81 53 15

Ouvert du lundi au vendredi
de 8h45 à 12h30 et de 14h00
à 19h00 ; le samedi de 8h45 à
12h30.

**Pharmacie de garde : 3327
ou www.servigardes.fr**

Diététicienne-nutritionniste Fabienne CREUZET :

06 46 50 27 06

Permanence le vendredi
après-midi et le samedi matin,
sur rendez-vous

Ergothérapeute

Maëva GALOUZEAU :

06 33 58 21 51

Permanence le lundi, le
mercredi, le jeudi et le
vendredi, sur rendez-vous.

Pédicure-podologue

Marine GAUDY :

06 58 07 18 47

Permanence les mercredi
et jeudi, sur rendez-vous

Psychologue

Lorrie SCHWARTZ :

06 75 78 68 84

Permanence le samedi matin,
sur rendez-vous

Psychologue - Musicothérapeute

Elodie SAUNIER :

06 61 95 71 94

Permanence le mardi et le
samedi matin, sur rendez-vous

Sage-femme

Séverine SUREAU :

06 81 10 91 83

Permanence le mardi, sur
rendez-vous.

Ces informations peuvent
être retrouvées sur le site de
la mairie de Vermenton à
l'adresse suivante :

**[https://www.vermenton.fr/
maison-de-sante](https://www.vermenton.fr/maison-de-sante)**

Pour toutes questions
relatives au fonctionnement
de la Maison de Santé,
n'hésitez pas à contacter la
Coordination de à l'adresse
suivante :

sis.mdsvermenton@gmail.com

NUMÉROS UTILES

Mairie de Vermenton :

03 86 81 50 01

Samu 15

Police Secours 17

Pompiers 18

Urgences tous opérateurs 112

Maison de Santé de Vermenton

13, route de Tonnerre
89270 VERMENTON

sis.mdsvermenton@gmail.com



Village Santé



Les villes et villages reconnaissent progressivement l'importance de l'activité physique pour leur attractivité et leur compétitivité, ainsi que pour le bien-être de leurs citoyens. Il ne fait aucun doute que la participation à une activité physique est fortement influencée par l'environnement bâti, naturel et social dans lequel les gens vivent. Les villes et les municipalités ont un rôle crucial à jouer dans la création d'environnements qui favorisent l'activité physique et, par conséquent, la santé.

Selon l'OMS, « être actif », c'est pratiquer au moins 1H d'activité par jour pour un enfant, et minimum 2H30 par semaine pour un adulte. L'activité physique ne fait pas uniquement référence au sport, elle regroupe à la fois les activités quotidiennes (jardinage, marche, etc.), ainsi que la pratique sportive.

Les comportements de plus en plus sédentaires contribuent de manière non négligeable à la propagation de l'obésité ainsi qu'au taux élevé de maladies non transmissibles, telles que les maladies cardiovasculaires, les cancers, les maladies respiratoires chroniques et le diabète.

A l'inverse, l'activité physique peut diminuer significativement la mortalité précoce. La relation entre l'activité physique et le bien-être est incontestable, et les coûts de santé liés aux conséquences de l'inactivité sont largement reconnus comme étant un problème majeur de santé publique. Aussi, il est aujourd'hui primordial que les villes repensent la manière dont

elles envisagent leur expansion et conceptualisent leurs infrastructures afin de promouvoir et de faciliter l'accès aux pratiques physiques et sportives. En outre, en dehors de la santé, très peu d'attention est accordée aux bénéfices plus larges de l'activité physique (intellectuel, financier, personnel, etc.).

La sédentarité est étroitement liée aux modes de vie et d'aménagement urbains. En effet, l'urbanisation est souvent synonyme de forte dépendance aux transports motorisés et d'accès limité aux espaces verts et de loisirs, réduisant les opportunités de pratiques d'activité physique.

On constate également que le vélo comme mode de transport actif et durable, ayant un impact positif sur la santé et l'environnement, se développe de plus en plus. Le vélo peut être une solution permettant de prévenir les maladies, notamment les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux ou encore le diabète ou le cancer.

La commune de Vermenton porte depuis plusieurs années une attention particulière à l'aménagement de son territoire qui s'oriente de plus en plus vers la promotion de la mobilité active douce. Le but étant que chacun puisse se déplacer en toute sécurité à pied et à vélo et renonce à la voiture pour les trajets courts.

L'aménagement de la voie verte entre le bourg et l'Abbaye de Reigny et au-delà vers Lucy et Bessy en est un exemple. De même le projet porté par la Communauté de Communes d'un réseau de véloroutes dont celle entre Cravant et Vermenton.

L'aménagement des rues René Martin et du Tour de Ville en « **zones de rencontre** » permettra également de prendre en compte les besoins des cyclistes et des piétons et de relier les différents pôles du bourg.

Il s'agit de réduire la part de la circulation automobile en combinant des mesures de modération automobile avec des voies piétonnières reliées entre elles.

Vermenton possède également des parcs et équipements sportifs accessibles à tous et permet de concilier santé et attractivité. ■



Directives anticipées



C'est un sujet sensible et délicat : comment gérer sa fin de vie ?

Les directives anticipées permettent d'exprimer, par avance, la volonté de poursuivre, limiter, arrêter ou refuser des traitements ou actes médicaux, pour le jour où l'on ne peut plus l'exprimer soi-même, par exemple du fait d'un accident ou d'une maladie grave.

Toute personne majeure peut rédiger ses « directives anticipées ». Il s'agit, pour celui ou celle qui le souhaite (ce n'est évidemment pas obligatoire), d'exprimer ses volontés sur les traitements ou actes médicaux qui seront ou ne seront pas engagés, limités ou arrêtés en fin de vie.

On peut, dans certaines situations, être dans l'incapacité

de s'exprimer sur ses choix et imposer aux proches, déjà dans la peine, la responsabilité de prendre des décisions graves à notre place.

Les directives anticipées doivent prendre la forme d'un document manuscrit ou dactylographié, daté et signé.

Pour vous aider, 2 modèles avec des champs modifiables

sont proposés, selon que vous êtes actuellement bien portant ou atteint d'une grave maladie.

L'utilisation de ce modèle n'est pas obligatoire. Les directives anticipées peuvent également être rédigées sur papier libre.

Cependant, ce modèle vous garantit que l'expression de votre volonté répond aux conditions de validité prévues par la réglementation.

Il est téléchargeable en cliquant sur ce QR code ou en le récupérant à la mairie. ■





L'Instant ZEN

Voilà un peu plus de 15 ans que l'institut L'Instant Zen a ouvert ses portes à Vermenton, dans un cadre chaleureux et élégant où le corps et l'esprit se ressourcent le temps d'une parenthèse.

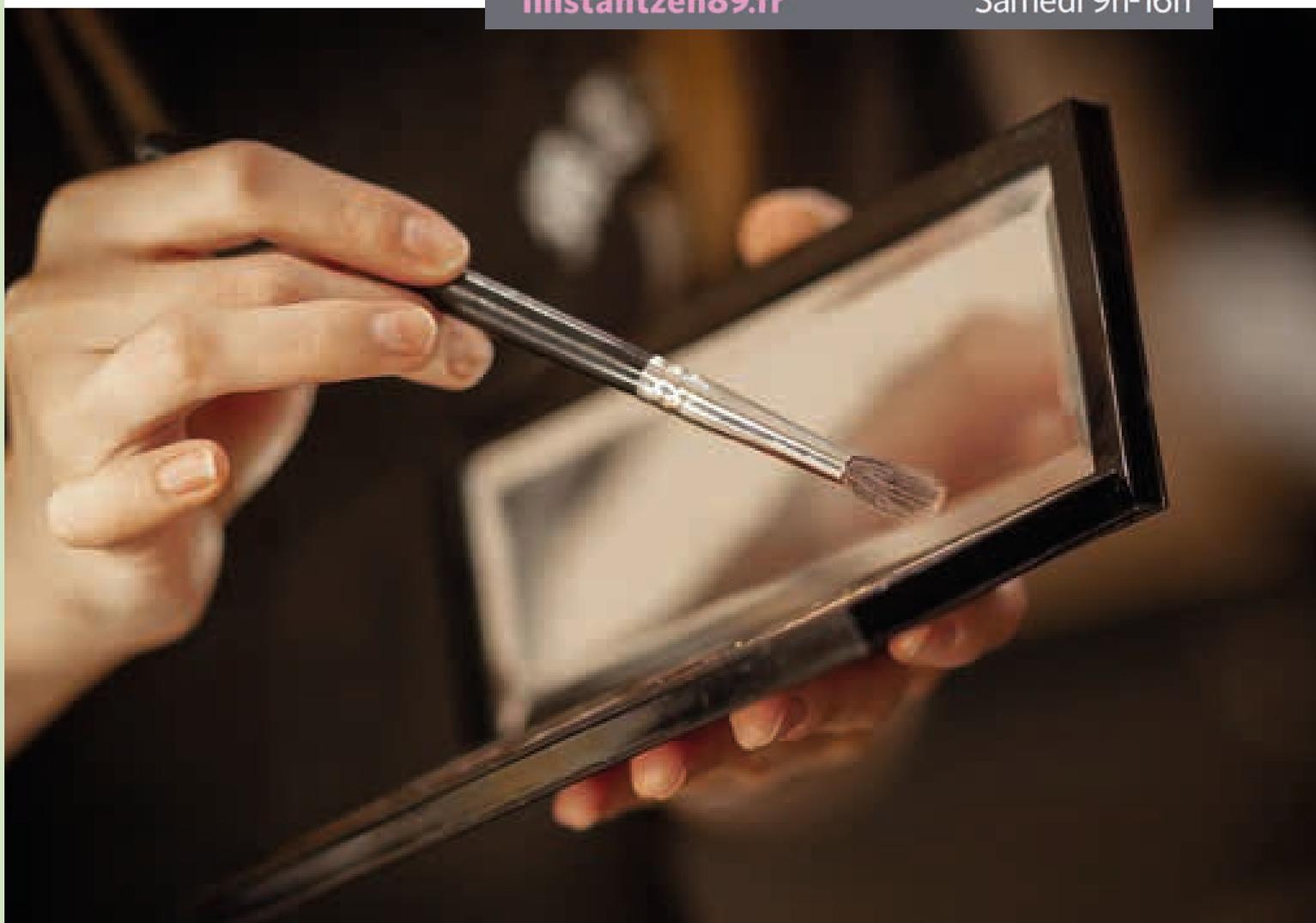
Institut L'Instant zen
03 86 33 18 78

Anne et Léa vous propose des soins du visage et du corps, des soins spécifiques silhouette, mais également le spray tan ou encore le vernis semi-permanent.

Notre objectif, mettre tout notre savoir-faire au service de votre beauté et de votre bien-être.



22 rue du Général de Gaulle (RN6) • 03 86 33 18 78
Journée continue du mardi au vendredi 9h-18h
instantzen89.fr Samedi 9h-16h





Elodie SAUNIER



Qui je suis

Psychologue depuis plus de 10 ans, j'ai par la suite enrichi ma pratique en devenant musicothérapeute en 2016 dans le but d'offrir la prise en charge la plus adaptée aux besoins et objectifs de la personne que je reçois.

Mes formations

- Diplôme de Psychologue clinicienne à l'Université Libre de Bruxelles
- Certificat de praticien en musicothérapie clinique à l'Atelier de Musicothérapie de Bourgogne (Dijon)
- Ateliers Faber et Mazlish : "Parler pour que les enfants/ados écoutent, écouter pour que les enfants/ados parlent"

Psychologie

Soutien
psychologique

Psychothérapie

Accompagnement
à la parentalité

Développement
personnel

etc.

- Adultes
- Adolescents
- Enfants
- Couple
- Famille

Interventions en institutions ou entreprises également possibles



Psychologue conventionnée
dans le cadre du dispositif
"Mon Soutien Psy"
(remboursement de séances
selon illégitimité)



Musicothérapie

Pratique de soin, d'aide,
de soutien ou de
rééducation par le biais
de la médiation sonore
et/ou musicale, et à
destination de toutes
personnes présentant des
**difficultés de
communication et/ou
relationnelles.**

Pour prendre
RDV

06.61.95.71.94

saunier.psy@gmail.com

Directement en ligne :

<https://perfactive.fr/psychologue-clinicien/vermenton/elodie-saunier>

La naturopathie



La naturopathie est une méthode naturelle pour restaurer et/ou maintenir son corps en bon équilibre et en bonne santé.

Pour cela, on utilise des techniques naturelles afin de stimuler l'auto guérison et renforcer les capacités d'adaptation de l'organisme.

Il s'agit d'une démarche globale, unique et personnelle.

La naturopathie est une approche intégrative c'est-à-dire qui complète la médecine conventionnelle mais surtout préventive.

Un bilan naturopathique dure environ 2 heures, nous abordons plusieurs sujets comme les habitudes quotidiennes, l'hygiène de vie, l'alimentation, le sommeil ou encore les pratiques sportives. Il est néces-

saire pour moi de prendre le temps de bien connaître mon /ma client (e) pour réaliser une fiche conseils qui lui correspond au mieux.

J'utilise plusieurs techniques naturelles afin de rééquilibrer l'organisme et mes conseils seront basés principalement sur l'adaptation de :

- L'alimentation
- L'activité physique

- L'équilibre psycho-émotionnel

Suivant les préférences de mon / ma client (e) je propose l'utilisation de :

- Plantes, en tisane, poudre, bourgeon ou teinture mère
- Huiles essentielles
- Fleurs de Bach
- Exercices de respiration
- La réflexologie palmaire ou plantaire
- Massages

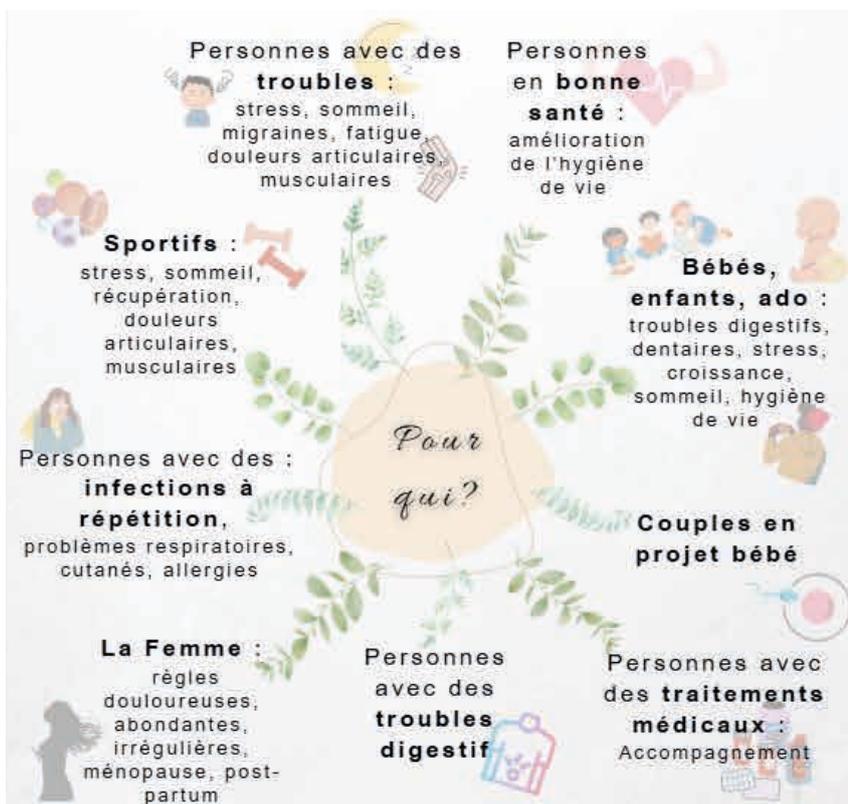
Que vous soyez adulte, enfant, personne âgée, homme ou femme, la naturopathie s'adresse à tout le monde !

La réflexologie :

La réflexologie plantaire et palmaire. Ce sont des techniques naturelles et manuelles, de digito-pression, qui libère les facultés d'autorégulation du corps.

Pour cela, j'applique des pressions sur les zones réflexes (une zone réflexe correspond un organe) ce qui permet de localiser les tensions et de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes, tout cela grâce au système nerveux !

Et oui, nous possédons environ 7200 terminaisons nerveuses sur chaque pied et environ 3000 sur chaque main !





Elle est utile pour :

- Relaxer
- Activer la circulation sanguine et lymphatique
- Prévenir, soulager les douleurs physiques aiguës et chroniques
- Accompagner les sportifs dans la préparation, leur récupération et si nécessaire en cas d'inflammations.
- Apporter un soutien bien-être dans le cadre de l'entreprise, en Ehpad, associations...

Les massages (à but non thérapeutique) :

Pour les enfants, j'apprends soit aux parents (pour les bébés et enfants jusqu'à 3 ans) ou directement à l'enfant (de 3 ans à l'adolescent)

des techniques de massage bien être, auto-massages, des techniques de respiration ou encore des positions de yoga sur différents thèmes comme apaiser les maux ou les pleurs, favoriser la motricité, réduire le stress, libérer les émotions...

Pour les femmes, je pratique également un Massage de rééquilibrage énergétique. J'utilise durant le massage le bol népalais, le diapason et le rebozo (écharpe mexicaine utilisée pour resserrer le bassin).

Il peut être pratiqué 2/3 semaines après l'accouchement ou à n'importe quel moment de la vie.

Les massages permettent de :

- Favoriser la détente, la relaxation
- Diminuer le stress, l'agressivité
- Favoriser la communication non verbale et verbale
- Diminuer les pleurs et les crises
- Libérer les émotions

Pour plus d'informations, connaître les tarifs ou encore prendre rendez-vous :

Jennifer FERNANDES

Naturopathe certifiée,
réflexologie, massages
bébés/enfants & postnatal
3 rue de l'ancienne école
89270 SACY

06 77 99 76 75 ou sur liberlo.

com / Jenniferfernandes ■



Kinésithérapie

Pour ce numéro de décembre spécial santé à VERMENTON, nous vous emmenons au premier étage de la Maison de Santé, au fond du couloir. Une petite salle d'attente souvent occupée vous accueille. Lorsque la porte s'ouvre, Jean-Paul, Aurore ou Justine viennent vous chercher afin de pratiquer leurs soins de Kinésithérapie.

Pour accéder à leurs cabinets vous avez deux possibilités. Soit c'est votre première visite et ce n'est pas la grande forme alors on vous conseille de passer par le parking du haut. L'entrée est en ligne droite sur du plat. Soit nos kinés ont déjà bien travaillé et vous pouvez commencer votre échauffement en passant par les escaliers. A vous de choisir. Une fois arrivé, les kinésithérapeutes vous orienteront vers l'une des trois salles de massage ou vers la salle de travail où différents appareils seront mis à votre disposition. Ils sont de dernière génération, souvent impressionnants mais surtout très efficaces en particulier le dernier arrivé HUBER mais aussi le tapis de marche et les vélos.

Jean-Paul DELANNOY est arrivé à VERMENTON il y a 12 ans avec l'ouverture de la maison de santé après avoir exercé pendant 10 ans à ARCY SUR CURE. Il s'est beaucoup investi pour ce projet et en est devenu le gérant et l'interlocuteur avec la communauté

de commune propriétaire des locaux. Lors de l'ouverture, un médecin avait prédit à Jean-Paul « ce ne sont pas les médecins qui vont manquer, c'est les kinés ». Cette vision c'est avérée exacte (malheureusement inversée depuis). Il a fallu 9 ans et demi pour qu'une nouvelle associée arrive au cabinet en la personne de Aurore MICHELOT. Un souci d'épaule obligea Jean-Paul à se faire opérer. Justine LEROY est venue le remplacer pendant 7 mois et après d'autres remplacements dans le cabinet, Aurore proposa à Jean-Paul d'intégrer Justine à l'équipe, ce qu'elle accepta

pour notre plus grande satisfaction. Aujourd'hui le cabinet est au complet et nos Kinés travaillent de concert aussi bien sur place qu'à domicile. Etant quasiment de trois générations différentes, ils peuvent ainsi partager leurs connaissances et leurs vécus sur les cas difficiles. De plus une réunion hebdomadaire entre les professionnels de la maison de santé permet de mettre en place les mesures d'accompagnement des patients.

Si vous avez besoin de leurs services vous pouvez les contacter :

Jean-Paul DELANNOY

06 75 66 30 76

Aurore MICHELOT

03 86 81 09 60

Justine LEROY

07 89 65 70 83 ■



Optique de la Cure



Optique de la Cure

03 86 46 77 17
30 rue du général de Gaulle
89270 VERMENTON
www.optiquedelacure.fr

EXAMEN DE VUE et Renouvellement d'ordonnance

En tant que professionnel de santé, votre opticien est tout à fait capable de contrôler votre vue. Mais attention, ce n'est pas le cas pour tous les âges et il vous faut une ordonnance d'un ophtalmologiste valable.

Voici les informations utiles sur les contrôles de la vue, la validité d'une ordonnance optique et les remboursements.

J'ai moins de 6 ans:

L'ordonnance est valable **1 an** à partir de sa date d'émission.

Elle est **non adaptable**, vous devez prendre rendez-vous à chaque fois avec l'ophtalmologiste.

Le remboursement se déclenche à **chaque** nouvelle ordonnance.

J'ai entre 6 et 16 ans:

L'ordonnance est valable **1 an** à partir de sa date d'émission.

Elle est **non adaptable**, vous devez prendre rendez-vous à chaque fois avec l'ophtalmologiste.

Le remboursement se déclenche **1an** après la date de la dernière facture.

J'ai entre 16 et 42 ans:

L'ordonnance est valable **5 ans** à partir de sa date d'émission. Il faut avoir ses 16 ans à la date d'écriture de l'ordonnance.

Elle est **adaptable**, les opticiens peuvent effectuer un contrôle et une adaptation de correction (sauf mention contraire sur l'ordonnance).

Le remboursement se déclenche **2 ans** après la date de la dernière facture ou **1 an** seulement s'il y a une évolution de correction.

J'ai plus de 42 ans:

L'ordonnance est valable **3 ans** à partir de sa date d'émission.

Elle est **adaptable**, les opticiens peuvent effectuer un contrôle et une adaptation de correction (sauf mention contraire sur l'ordonnance).

Le remboursement se déclenche **2 ans** après la date de la dernière facture ou **1 an** seulement s'il y a une évolution de correction.

Pour les lentilles de contact

J'ai plus de 16 ans:

L'ordonnance est valable **3 ans** à partir de sa date d'émission. Il faut avoir ses 16 ans à la date d'écriture de l'ordonnance.

Elle est **adaptable**, les opticiens peuvent effectuer un contrôle et une adaptation de correction (sauf mention contraire sur l'ordonnance).

Il n'y a pas de remboursement de la sécurité sociale sauf cas particulier. Le remboursement est valable en fonction du **forfait** mutuelle.

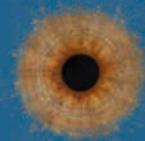
Le domaine d'expertise de l'opticien reste la réfraction (l'examen de la vue). L'opticien se doit de déléguer la prise en charge si l'évolution de la correction est importante ou si la capacité visuelle a fortement baissé. De plus, la visite régulière chez l'ophtalmologiste est obligatoire afin d'avoir un bilan de la santé oculaire.

OPTICIEN – LUNETIER & PHOTOGRAPHE

Optique de la Cure



- Fabrication de monture sur mesure
- Monture et verres
- Origine France Garantie
- Originalité
- Savoir-faire
- Photo d'iris
- Photo d'identité



Donnons un sens à votre vue

03 86 46 77 17
89270 VERMENTON SUR RDV



Pour prendre RDV :

<https://calendar.app.google/rHq4s1Un495r5GpL6>

Lundi de 14h à 18h

Mardi

de 9h à 13h et de 14h à 18h

Mercredi

de 9h à 13h et de 14h à 18h

Jeudi de 9h à 13h

Vendredi

de 9h à 13h et de 14h à 18h

Samedi de 9h à 13h

NOUVEAU

Photo d'iris possible
en magasin ■

Le rucher communal St Edme

Le rucher communal St Edme n'est pas seulement bénéfique pour l'environnement en favorisant la biodiversité et la pollinisation, il est aussi un atout pour la santé et le bien-être en produisant un miel naturel.

Les abeilles qu'elles soient sauvages ou domestiques sont des pollinisateurs essentiels. Leur présence permet une meilleure pollinisation des plantes locales. Les abeilles contribuent ainsi la productivité des fruits, légumes et fleurs sauvages environnantes.

En favorisant la pollinisation,

les abeilles soutiennent la biodiversité locale. Une meilleure diversité végétale attire d'autres espèces (oiseaux, insectes) et contribue à la résilience des écosystèmes.

Le miel est bénéfique pour la santé. Il est connu pour ses propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et ses bienfaits pour le système

immunitaire. Il permet de remplacer avantageusement le sucre dans les desserts et gâteaux.

Merci à Gérard et Patricia, nos apiculteurs bénévoles, de s'occuper du rucher. L'an passé les frelons asiatiques avaient exterminé la totalité d'une colonie. Cette année les 3 ruches communales sont habitées. Elles ont produit près de 30 kg de miel 100% Vermentonnais en 4 récoltes : miel de printemps, d'acacia, de tilleul et toutes fleurs. ■



Les apiculteurs récupèrent un essaim



Les abeilles retournent dans la ruche livrer leur récolte

