

Territoire Santé

❖ LE MAGAZINE DE LA CPTS MONTPELLIER EST BÉRANGE ❖



LE PLURIPRO Meilleure arme anti-burnout ?

■ **Vaccination :**
Point expert sur l'actualité

■ **C'est mon métier :**
Médecin généraliste



MIEUX VIEILLIR

Rejoignez la plus grande campagne de dépistage d'Occitanie !



L'application ICOPE est téléchargeable gratuitement pour les professionnels de santé sur Smartphone ou tablette et est aussi disponible en auto-évaluation pour les seniors. Tutoriels sur inspire.chu-toulouse.fr. Professionnels de santé : la CPTS Montpellier Est Bérange s'engage aux côtés du GÉrontopôle de Toulouse et vous apportera aussi toutes les réponses nécessaires.



JE ME LANCE !





Savoir faire, c'est aussi faire savoir !

Numéro après numéro, c'est la même mécanique vertueuse qui s'enclenche : on parle de vous et vous faites parler de nous.

Et pour composer un sommaire qui vous/nous ressemble, pas besoin de chercher bien loin. Les meilleurs sujets se trouvent dans les projets de terrain que nous portons, ensemble, au service de la population... Mais aussi de chacun des 800 professionnels de santé qui composent notre belle CPTS.

Au centre de ce numéro 007, un agent « très spécial », en la personne du Dr. Ormières, nous révèle le secret pour combattre le burnout généralisé du corps soignant : l'interpro. Vecteur de confiance en soi, d'estime personnelle, moteur d'échanges constructifs et porteur de sens, ce mode de collaboration – *que nous érigeons en étendard et qui nous guide depuis nos débuts vers une réussite collective* – serait la clé d'un travail bien vécu, mais aussi bien fait.

La preuve, très récemment, avec tout le travail accompli sur le sujet de la vaccination, et en particulier de la campagne HPV. Ces dernières semaines, plusieurs de nos consœurs et confrères ont battu le terrain, se rendant dans les collèges du territoire, pour sensibiliser nos jeunes, informer le corps pédagogique, les parents... Et renforcer, *in fine*, l'immunité collective. Et que dire de la somme des énergies individuelles, déployées au domicile des patients ou au sein de nos cabinets à tous, qui permet d'agir sur toutes les problématiques de santé exprimées sur notre territoire. Pour en parler, nous sommes allés rencontrer le Dr. Sabrina Mary, médecin généraliste au Crès.

En matière de leadership, on dit qu'il est autant essentiel de savoir-faire que de faire-savoir. Dont, acte !



cptsberange.org

Territoire Santé. Magazine gratuit édité par la CPTS Montpellier Est Bérange. Directeur de publication : Jean-Pierre Barral. Photos (sauf mentions) : stock.adobe.com, freepik.com. Impression : JF Impression. Publication : Mars 2025. N° ISSN 3003-1354.

Jean-Pierre Barral, Président
Mathieu Lamarque, Vice-président
Arnaud Barbier, Secrétaire général
Jean-François Bouscarain, Trésorier



GOVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*



18-25 ans
.....

45-50 ans
.....

60-65 ans
.....

70-75 ans
.....

.....

Mon Bilan Prévention

J'ai rendez-vous avec ma santé !

Pour faire Mon Bilan Prévention à certains âges clés de la vie, c'est simple !
Je prends rendez-vous avec un médecin, un pharmacien, une sage-femme
ou une infirmière pour faire le point sur mes habitudes de vie, bénéficier de conseils
personnalisés et vivre en bonne santé plus longtemps.

Alors, vous aussi poussez la porte d'un professionnel de santé !



Renseignez-vous sur
monbilanprevention.sante.gouv.fr

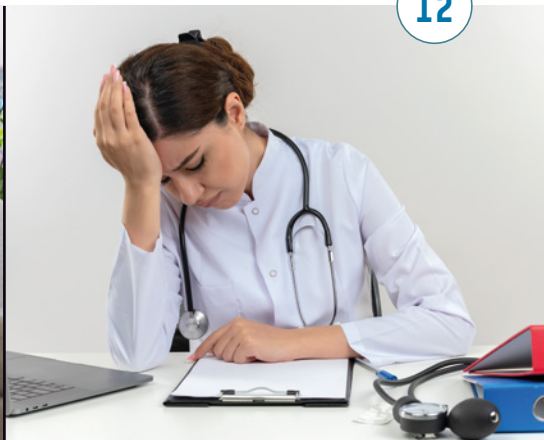


SOMMAIRE

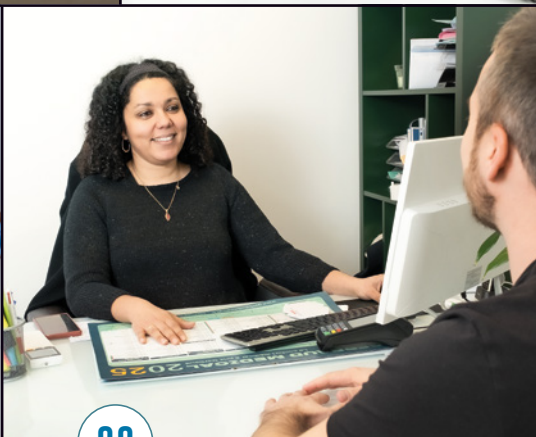
06



12



22



26

06 ACTUS

TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA CPTS EN BREF

Informations clés, nouveaux dispositifs, partenariats naissants, journée de dépistage ou de formation...
On vous dit tout !

12 DOSSIER

LES SOIGNANTS VONT-IL SI MAL ?

Interview à la Une : Dr. Jean-Jacques Ormières.

Éclairage : l'exercice coordonné, la solution ?

Ressources : bientôt, un groupe de parole au sein de notre CPTS.

22 ACTION-PRÉVENTION

VACCINATION, L'AFFAIRE DE TOUS

Avec Dr. Anke Bourgeois, spécialiste de la vaccination au sein du CHU de Montpellier, de l'Institut Bouisson Bertrand et du Comité départemental de vaccination Hérault.

26 ACTION-RÉACTION

MÉDECIN GÉNÉRALISTE : LE PASSE-PARTOUT DE LA SANTÉ ?

Échanges à bâtons rompus avec le Dr. Sabrina Mary, au sein de son cabinet du Crès.

30 PRATIQUE

AGENDA, CONTACTS UTILES

HPV : on repart en campagne !



Collège Le Bérange, à Baillargues ; Collège Les pins à Castries ; Collège de la Voie Domitienne sur la commune du Crès ; Petite Camargue, à Lansargues et Collège de l'étang de l'Or, à Mauguio.... Merci aux équipes pédagogiques de ces 5 établissements du territoire de nous avoir ouvert leurs portes.



Xavier Magne

Cela aura permis à plusieurs d'entre nous, mobilisés autour de Xavier Magne (pharmacien à Mauguio et référent HPV pour notre CPTS), de vacciner les adolescents – filles et garçons – et d'œuvrer ainsi pour une meilleure santé globale des jeunes générations. Contracter des papillomavirus, ce n'est pas sans risques. notamment parce qu'ils peuvent provoquer le développement de lésions précancéreuses qui peuvent évoluer au bout de plusieurs années voir dizaines d'années en cancers. Alors, face au risque, un seul réflexe : la vaccination ! Et ce n'est pas le Dr. Bourgeois qui dira le contraire ! (Lire page 22). Durée de notre action : du 3 mars au 11 avril 2025. ■

Mon Bilan Prévention : On continue !

Le nouveau dispositif Mon Bilan Prévention poursuit sa route en 2025, mise sur la mobilisation des professionnels de santé (médecins, infirmiers, pharmaciens et sages-femmes) pour inciter les Français à prendre rendez-vous avec leur santé.

- ▶ Modalités du Bilan de Prévention
- ▶ Méthode pour se déclarer effecteur
- ▶ Tarifs et modalités de facturation
- ▶ Lien avec le médecin traitant
- ▶ Système d'information

EN SAVOIR +
monbilanprevention.sante.gouv.fr

Numérique en santé : la parole aux intéressés

Bravo et merci à Arnaud Barbier, Secrétaire de notre CPTS et masseur-kinésithérapeute installé à Baillargues, qui prenait la parole dans l'hémicycle de la Métropole de Montpellier le 14 janvier dernier au sujet des usages et attentes réelles des soignants concernant les outils numériques en santé.

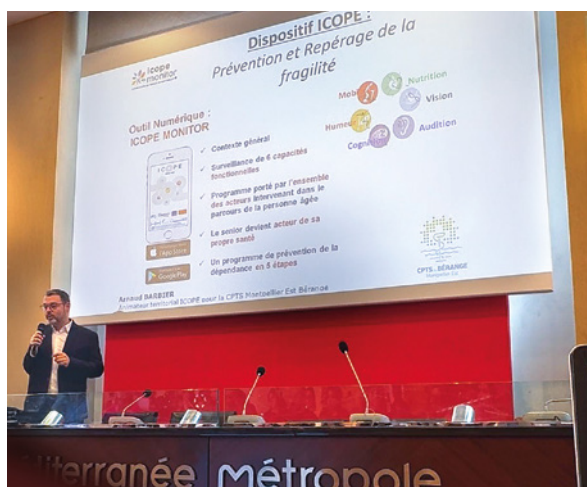
« Un temps fort d'échanges et de prospectives auprès des acteurs des secteurs sanitaires et sociaux du territoire, pour le bien de tous », aura-t-il réagi sur les réseaux sociaux. Il aura par ailleurs profité de cette tribune de choix pour informer à nouveau sur les bénéfices du dispositif de l'OMS « ICOPE », dont il est un des animateurs territoriaux les plus fervents. Conclusion avec une session de questions/réponses. Commentaire du principal intéressé : « *J'ai réaffirmé à cette occasion l'engagement éthique propre à l'utilisation des données de santé notamment dans le cadre du Health Data Hub (le guichet unique de l'accès aux données de santé, NDLR.) et l'importance d'encadrer les usages du numérique pour le bénéfice de nos concitoyens* ». ■



Arnaud BARBIER · 2e
AERMONS Kinésithérapie
1 sem. ·

+ Suivre ...

- Ce 14 janvier se déroulait la 1ère Étape Réseau Inclusion numérique - Montpellier, Ville, Métropole et CCAS à l'Hôtel de la Métropole.
- Les objectifs étaient clairement posés :
 - ↳ Fédérer l'ensemble des acteurs concernés
 - ↳ S'acculturer et monter en compétence sur le pilotage de projet et la thématique de l'étape
 - ↳ Créer des communautés ouvertes, apprenantes et pro-actives, à visée d'expertise
 - ↳ Identifier les projets à expérimenter
 - ↳ Documenter et partager les démarches et les projets afin de créer des communs à partager
 - 🌟 J'ai pu y présenter le dispositif #ICOPE et développer l'outil numérique associé, simple d'utilisation et accessible à tous.



Comment gérer les jours fériés dans votre entreprise ?

Les fêtes légales considérées comme des jours fériés sont fixées par la loi. Quelles règles s'appliquent à vos salariés ces jours-là en termes de congés et de rémunération ? Il est important de connaître vos droits et obligations.

En France, 11 fêtes légales sont considérées comme des jours fériés par la loi (C. trav., art. L. 3133-1) : le 1^{er} janvier, le lundi de Pâques, le 1^{er} mai, le 8 mai, l'Ascension (15 août), le lundi de Pentecôte, le 14 juillet, l'Assomption, la Toussaint (1^{er} novembre), le 11 novembre et le jour de Noël (25 décembre). Les jours fériés peuvent être chômés (c'est-à-dire non travaillés) ou non chômés (travaillés). Mais contrairement à une idée reçue, hormis le 1^{er} mai, les jours fériés ne sont pas systématiquement chômés. Des dérogations fixent les règles, par le biais des conventions collectives. ■

Précisions utiles
avec l'ARAPL
arapl.org.



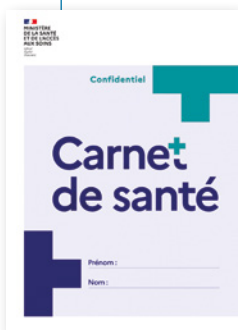
Jean-François Bouscarain sur les ondes d'Ici Hérault



Membre du Bureau de notre CPTS, Jean-François Bouscarain, infirmier libéral à Valergues, intègre la rédaction d'ICI Hérault (ex-France Bleu Hérault) en tant que chroniqueur santé.

Chaque semaine, au micro de Léopoldine Dufour, figure emblématique de la radio, il propose désormais un zoom santé de trois minutes, dans un esprit libre et décomplexé, sur les sujets qui font notre santé à toutes et à tous : vaccination, dépistage, prévention des risques, éclairages sur les pathologies du quotidien... « *J'interviens non pas en tant qu'expert, mais en tant que témoin et professionnel de santé proche de ses patients. Ce sont eux, d'ailleurs, qui m'inspirent dans la rédaction de mes chroniques puisque tout part de leurs questions, de celles de leurs proches, qui sont in fine, celles que se posent aussi les auditeurs* », réagit-il. Les podcasts sont à retrouver chaque semaine sur le site de la chaîne. ■

Carnet de santé de l'enfant : une nouvelle version



Support clé du suivi de la santé de l'enfant et de l'adolescent et du dialogue régulier entre les professionnels de santé et la famille, le carnet de santé évolue.

Pour faire suite aux recommandations d'actualisation du Haut Conseil de la santé publique, une nouvelle version est en effet entrée en vigueur au 1^{er} janvier 2025. Elle accorde une place encore plus importante à la prévention en proposant plusieurs

pages de conseils aux parents pour faire face aux nouveaux enjeux sanitaires et sociétaux : éducation sans violence, sommeil, utilisation des écrans, risques psychiques, et dépistage des troubles du neuro-développement. Des questions sur la pratique d'une activité physique ont également été ajoutées. Désormais l'ensemble des vingt examens de santé obligatoires sont détaillés, avec la création d'un nouvel examen à l'âge de six ans. ■

« En direct »

Échanges avec **SARAH DEGIOVANI**, présidente de la Fédération nationale des orthophonistes.

Les orthophonistes en accès direct, c'est une réalité ou un projet ? Difficile d'y voir clair.

Sarah Degiovani : Réalité très tangible. Depuis le 26 juillet 2023 et la loi RIST, les orthophonistes ont la possibilité de réaliser des actes en accès direct, c'est-à-dire sans prescription médicale préalable. Toutefois, cela ne se fait pas sans conditions. Ainsi, les orthophonistes autorisés sont ceux exerçant en structure de soins et d'exercice coordonné telles que les ESP, MSP, les centres de santé...

... Les CPTS aussi, alors.

Dans le cas particulier des CPTS, la mention de l'accès direct doit simplement être inscrite au sein du projet de santé de la CPTS. Soit dès sa création ou, par extension, grâce à la rédaction d'un avenant approuvé par le vote du conseil d'administration.

Qui sont les patients autorisés à venir vous consulter ?

Tout patient qui le souhaite, et pas uniquement ceux qui résident au sein d'une des communes de la CPTS. On ne demande pas d'avis de domiciliation lors de l'enregistrement ! Je précise aussi que tous les symptômes sont reçus en accès direct.

L'accès à un orthophoniste est souvent long et compliqué. L'accès direct ne va-t-il pas venir amplifier le phénomène ?

J'entends votre remarque, que je partage d'ailleurs partiellement car elle sous-entend l'importance d'un adressage qualifié et légitime pour ne pas venir allonger inutilement nos délais d'attente. Mais, nous le pensons, le médecin généraliste ne peut pas être le seul adresseur ! surtout qu'il est souvent lui-même... submergé.

Que proposez-vous ?

En Occitanie, nous avons mis sur pied la plateforme **allo-ortho.com** par laquelle tout patient qui s'interroge sur ses besoins en matière d'orthophonie trouvera des informations clés. Il pourra aussi, via



À SAVOIR : Notre Conseil d'Administration vient de donner son accord pour l'Accès direct aux orthophonistes, sur notre territoire. Le Projet de santé sera mis à jour en ce sens avant l'été.

une ligne téléphonique, être mis en lien avec une orthophoniste régulatrice. Grâce à un protocole établi par la profession, cette dernière sera rapidement en mesure d'identifier une demande légitime ou non, mais aussi de réorienter vers d'autres professionnels, comme par exemple un ORL, pour la vérification de l'intégrité physique des cordes vocales. Cette plateforme, qui existe en Occitanie et dans 7 autres régions de France à ce jour, sera généralisée à l'échelle nationale avant la fin de l'année. L'objectif demeure : fluidifier les parcours.

Et après l'examen ?

Le compte rendu du bilan orthophonique doit être transmis au patient et à son médecin traitant. Il doit être déposé dans le DMP du patient (espace santé) sous réserve d'en obtenir son accord express. En l'absence de médecin traitant, l'orthophoniste proposera au patient d'être mis en relation avec le coordinateur de la CPTS. ■

Mon soutien psy oui, mais à bon escient



Dans le cadre du dispositif « Mon soutien psy », une personne en souffrance psychique peut consulter en accès direct un psychologue conventionné avec l'Assurance-maladie. Particulièrement inclusif, le dispositif n'en demeure pas moins ciblé pour un certain public. Rappel des points clés.

ACCÈS. Pour bénéficier des 12 séances annuelles remboursées (auprès d'un psychologue partenaire), il n'est plus nécessaire de se munir d'une ordonnance du médecin traitant. L'accès direct est possible.

CONDITIONS. Toute personne âgée de plus de 3 ans confrontée à une souffrance psychique d'intensité légère à modérée peut bénéficier de cet accompagnement psychologique. Les étudiants peuvent également bénéficier de 12 séances gratuites avec un psychologue dans le cadre du dispositif Santé psy étudiant. Elles sont cumulatives avec les séances de Mon soutien psy. Enfin, à noter que les troubles de niveau supérieur (sévères, détresse...) ne sont pas pris en charge dans ce dispositif.

MODALITÉS. Les séances de suivi sont possibles par vidéoconférence mais la première séance d'entretien d'évaluation est réalisée en présentiel. Vous pouvez changer de psychologue partenaire en cours de route.

REMBOURSEMENT. Il en coûte 50 euros par séance, sans dépassement d'honoraires. La prise en charge est répartie à 100 % entre la Sécurité sociale (60 %) et la mutuelle/complémentaire santé (40 %). Précision : si le patient n'avance pas les frais pour des raisons légitimes, il se doit en revanche d'apporter une attestation papier de droits à jour ou le courrier d'accompagnement éventuel de son médecin ou de sa sage-femme. ■

[ameli.fr](https://www.ameli.fr)

Sécurité sociale : nouveau plafond



Le plafond de la Sécurité sociale, réactualisé chaque année, est utilisé comme base de calcul pour certaines prestations sociales. Il consiste en un montant de référence pris en compte pour le calcul du montant maximal de certaines prestations sociales (indemnités journalières maladie, maternité, accident du travail, paternité, entre autres) et cotisations sociales. En 2025, la valeur mensuelle du plafond de la sécurité sociale a ainsi augmenté de 1,6 % et s'établit à présent à 3 925 € en valeur mensuelle et à 47 100 € en valeur annuelle. ■

RPPS : tout en douceur...

Le 31 décembre 2024, les derniers professionnels ADELI ont fini par être intégrés dans le référentiel RPPS (unique référentiel national des professionnels intervenant dans le système de santé) permettant, à terme, le décommissionnement du référentiel ADELI.



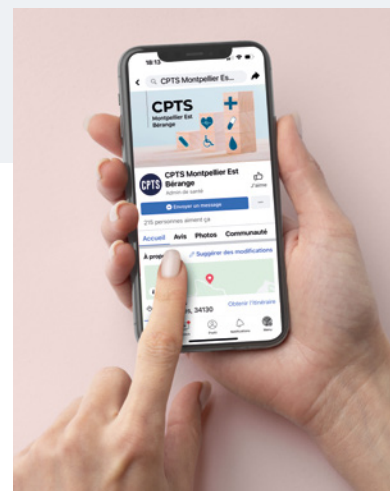
Attention toutefois, ces bascules engendrent pendant encore quelques temps des impacts organisationnels et techniques sur des outils comme, par exemple, Annuaire Santé, MS Santé ou encore CPS / e-CPS. Notons ainsi, concernant ces derniers, que toutes les e-CPS continueront de fonctionner jusqu'à l'échéance (validité de 3 ans) et que PSC acceptera pendant encore 3 ans, les authentications sous numéro ADELI. Pour tout savoir, flashez le QR code ci-contre. ■



SOCIAL MEDIA


Partageons !

Continuez de nous suivre sur nos pages Facebook et LinkedIn officielles, que vous retrouverez en tapant "CPTS" et "Bérange" dans votre moteur de recherche préféré. Agenda, retours en image, annonces officielles ou informelles alimenteront nos fils d'actualités. Suivez-nous et contribuons ensemble à faire briller notre territoire et ses initiatives. N'oublions pas non plus qu'un citoyen informé en vaut deux alors partagez, likez et commentez sans modération.





Prendre soin des soignants, logique mais pas évident



Avec comme point de départ une question « L'exercice pluriprofessionnel et coordonné est-il un facteur d'attractivité professionnelle et de prévention du burnout ? », la soirée du 16 janvier dernier promettait des échanges animés et de nombreuses questions. Organisée par la CPTS Montpellier Est-Bérange, elle tendait le micro à un éminent spécialiste de la question, le Dr. Jean-Jacques Ormières, médecin généraliste pendant 40 ans (aujourd'hui retraité), médecin traitant des soignants et de leurs familles et co-fondateur de l'association d'entraide MOTS, dont il est aujourd'hui président d'honneur. Particulièrement facétieux, l'homme n'aura pas manqué de titiller les 120 soignants rassemblés devant lui pour provoquer quelques réactions bien utiles au « déclic » qui consiste à prendre conscience qu'en tant que soignant, on est aussi en droit d'attendre d'être « pris en soin »...



Un professionnel qui va bien est un professionnel qui soigne bien



Première chose à conscientiser : les soignants libéraux forment une population vulnérable, malgré leur position privilégiée au sein du système de santé. « *Particulièrement exposés, ils ont moins facilement accès aux services de soins pour eux-mêmes que le reste de la population* », explique le Dr. Ormières, ajoutant que c'est même quand ils sont les plus vulnérables que ces derniers se referment sur eux-mêmes. En d'autres termes : à l'inverse de ce qu'ils préconisent pour leur patient, le recours aux numéros d'aide et aux lignes d'écoute dédiées n'est que rarement accepté. « *La faute à un seuil de tolérance ? À un altruisme exacerbé ? Une banalisation, peut être, qui veut que souffrir fasse partie, selon la formule consacrée, des risques du métier ?* », interroge l'expert. Un manque de temps, de conscience de ses propres limites, murmurent certains dans la salle. La finalité est, au demeurant, la même : en s'isolant quand ils se trouvent en diffi-

culté, les soignants vivent des émotions négatives... Et à moins de ressentir « *une grande détresse* », ne consultent pas.

Témoignages et vérités à entendre

En s'isolant quand ils se trouvent en difficulté, les soignants vivent des émotions négatives...

Pour autant, pour bien soigner, un soignant doit commencer par aller bien. « *Je vous partage le témoignage de Claire, cette infirmière qui a "étrangement" (pas autant que ça, vous allez le comprendre) pu se sortir du burnout... Par le travail ! Simplement en y apportant plus de sens* », embraye Jean-Jacques Ormières citant, dans le cas de cette dame, le soutien des collègues, les vertus d'un travail tout aussi autonome que coordonné au sein d'une équipe positive, qui redonne à l'individu un sentiment d'appartenance, mais aussi un regain de l'estime de soi, de la confiance, essentiels au bien-être. Un premier élément de réponse à la question d'ouverture est ainsi donné. ■



Un principe : prôner le aller vers et la pair-aidance

Deux principes seront ensuite mis en lumière : le premier, relativement connu de l'assemblée ; le second, plus abscons. « *Aller vers... En tant que soignant, on sait ce que c'est, quand cela signifie d'aller en direction de nos patients. Mais on oublie presque que le "qui", est l'individu et donc qu'il peut s'agir de soi ou d'un autre soignant. Le dénominateur commun étant la vulnérabilité* », analyse le Dr. Ormières. Ne ménageons donc pas nos efforts pour nouer le dialogue (même sans demande) et créer ce précieux lien d'entraide, de solidarité.

Savez-vous, maintenant, ce qu'est la « pair-aidance » ? Réponse : il s'agit du soutien, de l'accompagnement par ►

LES SITUATIONS D'ALERTE

- Je suis épuisé... j'ai perdu le plaisir à faire ce métier que j'adorais... Je n'arrive plus à faire mon travail correctement.
- J'en ai ras le bol. J'effectue en moyenne entre 100 et 200 km par jour. C'est trop pour moi !
- Je suis anéanti. Un patient m'a insulté, traité de moins que rien.
- Je suis stupéfait, brisé... Je viens de recevoir une plainte qui met en cause mes responsabilités !
- Je suis usé... Je ne suis plus motivé. J'ai envie de rester au lit toute la journée.



“

On participe à la reconnaissance et à la valorisation du travail. On facilite aussi la réhabilitation psycho-sociale et le rétablissement.

un pair qui vit ou a vécu les mêmes situations que nous, qui est parvenu à formaliser un savoir expérientiel au cours de son parcours et qui en fait profiter le collectif.

Une position : l'écoute

Voici une question toute simple qui engage une démarche « d'aller vers » ou de « pair-aidance » : « Comment ça va ? ». Droit dans les yeux, en maintenant le contact. Moins fugace que celui qu'on s'échange par automatisme, dans la rue. Une position, l'écoute. Un atout : l'observation. La personne en face de moi est-elle particulièrement, et sans raison apparente, agressive, irritable, sujette à des changements d'humeur ? Peut-on percevoir ou ressentir sa tristesse, les conséquences d'un manque d'écoute ou de considération ? « *Une salle d'attente comble en permanence, des oublis, des erreurs de prescriptions, des retards systématiques, sont autant de signaux d'alerte chez un soignant* », explique Jean-Jacques Ormières. Et de citer les bénéfices de la pair-aidance, comme de « l'aller vers » : on redonne de l'espoir, on améliore l'estime de soi, un sentiment d'efficacité personnelle, on répond à des besoins fondamentaux tels que la recherche de sens et les sentiments d'utilité, d'appartenance. « *On participe à la reconnaissance et à la valorisation du travail. On facilite aussi la réhabilitation psycho-sociale et le rétablissement* », complète-t-il. ■







S'appuyer sur le collectif pour prévenir les risques professionnels et leurs impacts sur notre santé



« *L'exercice pluriprofessionnel coordonné améliore les conditions de vie privée et professionnelle de ses membres, évitant ainsi le burnout. Le travail d'équipe, notamment pluriprofessionnel, doit être plébiscité pour sa capacité à rompre l'isolement et à apporter, par exemple, un soutien aux jeunes professionnels lors du début de sa carrière* », poursuit le Dr. Ormières,

invoquant le « Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin » et se référant à une étude menée sur un échantillon de 234 professionnels de santé exerçant en MSP, qu'il a pris soin de décortiquer attentivement. En voici les grandes lignes : 93 % se « sentent bien » dans la MSP, 71 % déclarent une amélioration de leur qualité de vie, 70 % déclarant une amélioration de leur moral. Ils sont même 61 % à déclarer « une amélioration globale de leur santé ».

Les clés pour agir

Mais, dès lors, quels sont les comportements professionnels et relationnels qui contribuent à améliorer notre bien-être au travail ? On citera l'empathie (réelle), la bienveillance, l'écoute (active), la solidarité, la gestion des émotions et conflits, la confiance et la co-mmu-ni-ca-tion. Bien sûr, quand on ne peut pas être, pour diverses raisons, la bonne ressource, ne pas hésiter à orienter vers des experts. Association MOTS ou SPS (voir page 20), en font partie. ■

BIENTÔT UN GROUPE DE PAROLE « SOIGNANTS DU BÉRANGE »

L'échec d'un traitement, le décès d'un patient, une charge de travail trop importante, un sentiment d'isolement... Ils sont nombreux les traumatismes liés au travail médical... Et comme souvent dans ce cas, ils sont intériorisés par les soignants. Pourtant, exprimer ce stress et l'appivoiser est essentiel au bien-être d'un individu, comme d'une équipe. Pour éviter le burn-out, une solution : la parole. Pour mettre un terme à ce cocktail d'angoisse

et de stress auquel peuvent être confrontés des soignants en charge de ce type de cas, notre CPTS a le plaisir de vous annoncer la constitution, en 2025, d'un groupe de parole au cœur de notre territoire de santé. Le principe ? Un temps de parole collectif, accessible gratuitement à tous les adhérents, animé par un psychologue et 100 % confidentiel.

Plus d'infos très prochainement.

UN OUTIL

Le baromètre de la santé psychologique

Quels sont les signes à surveiller pour prévenir le surmenage ? Le baromètre de la santé psychologique vous permet de prendre vos signes vitaux psychologiques en un coup d'œil. Utilisé quotidiennement, il vous aidera à préserver votre équilibre en période de stress prolongé et à la suite d'un événement troublant.

► **ASTUCE** : peu importe la zone dans laquelle vous vous trouvez et même si votre état fluctue, l'important est de vous donner les moyens nécessaires pour revenir vers la zone verte.

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
SIGNES	Être posé - Calme	Anxiété, tristesse occasionnelle	Anxiété, tristesse envahissante	Anxiété constante, dépression, idées suicidaires
	Sens de l'humour	Imitabilité, sarcasme déplacé	Colère, cynisme	Excès de colère, agressivité
	Vivacité d'esprit	Oublis, pensées intrusives	Indécision, manque de concentration	Incapacité à se concentrer
	Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
	Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé, procrastination	Sentiment d'être débordé, piètre performance	Incapacité à faire ses tâches
	Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
	Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
	Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
	Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
	Actif socialement	Contacts sociaux réduits	Contacts sociaux évités	Interruption des contacts avec ses proches
Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance	
STRATÉGIES	Maintenir ses activités	Récupérer : ralentir, se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement
	Pratiquer la pleine conscience	S'outiller pour préserver sa santé psychologique	Récupérer : éliminer les tâches non essentielles	Se confier à un pair ou une personne de confiance
	Cultiver ses liens sociaux	Identifier les difficultés	Se confier à un pair ou une personne de confiance	Considérer un arrêt de travail
		Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches	Reprendre contact avec ses proches

MOTS POUR MOTS



Les soignants ont un droit et un devoir individuel et collectif : celui de prendre soin d'eux !



Pourquoi avoir fondé l'association « Mots » (Médecins Organisation Travail Santé) ?

Dr. Jean-Jacques Ormières : En tant que médecin généraliste exerçant en libéral, j'avais une patientèle composée à 60 % de soignants. L'exercice en libéral étant difficile, souvent solitaire, je repérais les soignants du territoire en difficulté et qui allaient mal. Même sans demande, j'allais vers eux et leur proposais une aide, un soutien, un accompagnement entre pairs. Dans un premier temps, est née l'association ELSA pour la formation continue des médecins du secteur d'Escalquens, Labège, Saint-Orens, et Auzielle, en favorisant le compagnonnage entre médecins libéraux avec des week-ends conviviaux. Le suicide d'un de mes collègues a été un choc et une sidération énormes, créant un sentiment de culpabilité, car nous n'avions rien vu venir ! Cet événement

dramatique et la prise de conscience absolue de la nécessité de « soins aux soignants » nous amèneront en 2010, avec l'appui de l'ordre des médecins de la Haute-Garonne, à la création de l'association « Mots » et à son corollaire : la naissance d'une médecine du travail pour les libéraux.

Dans ce cadre, vous avez adopté une approche psycho-éducative pour améliorer la santé au travail des médecins.

Avec pour maître mot la souffrance au travail et la mise en lumière des facteurs favorisant cette souffrance : l'isolement, le harcèlement, les violences, les maltraitements et l'épuisement. Parce que prendre soin de ceux qui nous soignent est un devoir sociétal et un enjeu de santé publique, nous avons élargi notre offre à d'autres soignants libéraux dès 2018. Initialement réservée aux médecins, notre offre s'est depuis étendue à tous les soignants appartenant à un ordre professionnel : infirmiers, kinésithérapeutes, pharmaciens, sages-femmes...

Sur la base de votre expérience, comment réagir en cas d'événement traumatique ?

En cas d'événements traumatiques, l'écoute et la verbalisation des faits sont les deux urgences. Il est crucial d'agir dans les 6 heures pour éviter un stress post-traumatique. Il faut d'abord écouter les émotions, puis passer à l'action pour réactiver le cerveau cognitif. Nous collaborons pour cela avec des organismes tels que les CPTS, MSP, et ESP pour former les organisations à prendre soin des soignants, en mettant un accent particulier sur le secteur libéral. ■

association-mots.org



ACTIONS

PRÉVENTION P.22

Vaccination.

Avec Dr. Anke Bourgeois, spécialiste de la vaccination au sein du CHU de Montpellier, de l'Institut Bouisson Bertrand et du Comité départemental de vaccination Hérault.

RÉACTION P.26

Médecin généraliste.

Échanges à bâtons rompus avec le Dr. Sabrina Mary, au sein de son cabinet du Crès.

VACCINATION

Piqûres de rappel

Campagnes de sensibilisation, intégration au sein du dispositif « Bilan de prévention », actions de terrain...

La vaccination est au cœur de l'actualité et doit s'inscrire comme un réflexe dans notre quotidien de soignants. Pour autant, difficile parfois de s'y retrouver. Alors, avec l'aide du Dr. Anke Bourgeois, nous vous proposons non pas un ménage de printemps, mais un balayage éclairé de l'actualité vaccinale.



Anke Bourgeois,
Médecin
coordinatrice
du service
vaccinations de
l'institut Bouisson
Bertrand
et médecin au
sein des
services Relations
internationales
et Maladies
infectieuses et
tropicales du CHU
de Montpellier.

Dr. Bourgeois, quel est votre sentiment général au sujet de la vaccination, en ce printemps 2025 ?

J'ai bien envie de dire, puisque vous me posez la question de façon très directe, qu'il y a « encore du pain sur la planche ». Mais, bonne nouvelle, la vaccination est l'affaire de tous, ce qui théoriquement doit contribuer à obtenir plus facilement la couverture vaccinale attendue par et pour nos concitoyens. Mais votre revue s'adresse aux soignants. Est-il utile de répéter que nous devons y penser à toutes les occasions, à chaque consultation ? Chaque patient a des indications vaccinales, au moins pour son âge, voire pour une comorbidité, son métier... À chaque consultation, soyez proactifs, vérifiez si c'est le moment d'un rappel. Tracez les vaccins et rappels à faire dans les antécédents ! Ils ressortiront dans tous vos courriers afin d'y penser.

Les instances, les communes, les collectivités, nous lisent aussi.

Continuons de les solliciter pour nous aider : la communication de masse est essentielle à la réussite des campagnes vaccinales. Au même titre que les festivités ou les consignes de circu-

lation qui s'affichent sur les panneaux lumineux ou les lieux d'affichage public, les campagnes de santé publique doivent être mises en avant ! Certains, par exemple, ont intégré dans leurs publications périodiques type bulletins municipaux, des encarts « santé ». Il ne faut négliger aucune piste, si l'on veut toucher le plus grand nombre.

Ne trouvez-vous pas que la surinformation, en particulier sur le sujet de la vaccination, produit parfois l'effet inverse ? On s'y perd un peu.

En effet, les recommandations sont nombreuses et évolutives ! Une interne en médecine générale a constaté lors de son travail de thèse que seuls 30 % des médecins généralistes interrogés dans l'Hérault connaissaient l'existence du Centre de vaccination départemental (*voir encadré*) et seulement 5 % étaient abonnés à leur newsletter, qui propose pourtant de façon très synthétique, les dernières informations et recommandations en vigueur. Quand on parle de vaccin, on le sait, tout évolue très vite ! Se tenir informé « en temps réel » est essentiel.



Quels sont les organes de référence ?

Il y en a plusieurs. Le Centre de vaccination Publique de l'Hérault (CVP34) en est un. Il est basé à l'Institut Bouisson Bertrand, qui abrite aussi un Centre de Vaccinations Internationales et de médecine des voyages. Des supports d'informations très utiles, sont à télécharger ou commander à l'Institut Bouisson Bertrand. Bien sûr, il y a aussi les sites de référence incontournables comme vaccination-info-service.fr, ou encore mesvaccins.net et infovac.fr.

Plusieurs vaccins ont marqué l'actualité ces dernières semaines. Je vous propose d'en choisir cinq et de développer.

ZONA. On sous-estime souvent la dangerosité du zona. Il existe bien sûr des formes « simples », mais pour les fragiles, les potentielles complications sont réelles, par exemple en cas de localisation ophtalmique. Un zona peut engendrer des douleurs chroniques, entraînant une polymédication avec des antalgiques se révélant par ailleurs plus ou moins efficaces selon les patients... ►

Zoom sur...

LE CENTRE DE VACCINATION PUBLIQUE DE L'HÉRAULT, Institut Bouisson Bertrand, 5 rue École de Médecine, Montpellier.

Structure habilitée par l'ARS Occitanie, son objectif est de promouvoir la vaccination et d'améliorer la couverture vaccinale dans l'Hérault.

Ses missions :

- > Séances gratuites pour les vaccinations obligatoires et recommandées.
- > Vaccination hors murs sur l'ensemble du territoire de l'Hérault, afin de réduire les inégalités territoriales.
- > Formation, animation et soutien technique des intervenants du domaine de la vaccination (professionnels de santé, petite enfance, médico-social...).
- > Sensibilisation et information du grand public.
- > Expertise pour toutes questions de vaccination.

● **Poser une question sur des cas complexes (réponse rapide) :** cvp34ibb@bouisson-bertrand.fr

● **S'abonner à la Newsletter du CVP34/IBB (2 à 3 par an) :** cvp34ibb@bouisson-bertrand.fr - Objet "Inscription à la Newsletter"

● **Recevoir l'invitation au comité départemental vaccination (2 à 3 par an) :** écrire à agathe.dumas@ars.sante.fr - Objet : "Mailing-list Comité départemental Hérault"

● **Télécharger les brochures d'information :**



“

La vaccination doit rester un réflexe, faites le point avec votre médecin.

Le risque, en bout de course, c'est le déclin et la perte d'autonomie. L'actualité récente, c'est que nous disposons jusqu'à présent d'un vaccin vivant remboursé, uniquement pour les 65-74 ans immunocompétents, et modérément efficace. Depuis l'été 2023, un vaccin inactivé, le Shingrix, efficace à 90 % (y compris chez les personnes immunodéprimées) est disponible. Depuis le 16 décembre dernier, il est accessible en pharmacie et remboursé à 65 % par l'Assurance Maladie, 35 % par les mutuelles.

Quelles sont les indications ?

Pour les 65 ans et +, deux doses à au moins 2 mois d'intervalle. Et pour tous les majeurs immunodéprimés, en suivant le même schéma. Dernier détail important : si on a déjà eu un zona, on attend douze mois avant de se faire vacciner.

On poursuit, dans l'actualité.

HPV. On s'adresse ici à tous les jeunes, filles ou garçons, âgées de 11 à 14 ans. À cet âge-là, la vaccination contre le HPV est beaucoup plus efficace. Il faut deux doses, espacées de 5 à 13 mois. Autre recommandation : les ados de 15 à 19 ans. Mais pour eux, on parle de « rattrapage » et trois doses (M0, M2, M6) sont nécessaires.

Et au-delà de 19 ans ?

C'est un peu moins efficace, mais toujours utile. La recommandation et le remboursement sont uniquement pour les jeunes hommes homosexuels

âgés de 19 à 26 ans. Nous espérons fin avril un élargissement à tous les jeunes de cette tranche d'âge, sans distinction.

L'intérêt du vaccin HPV, c'est de le faire avant le premier rapport sexuel.

Il faut le faire si possible avant les premiers rapports sexuels. Mais le vaccin actuel couvre 9 types de papillomavirus, alors il reste utile même si d'aventure vous en aviez contracté un ou deux...

Troisième vaccin. Je vous ai vu griffonner « pneumocoque » sur votre carnet.

PNEUMOCOQUE. Cela fait partie des vaccins obligatoires des nourrissons, notamment parce qu'il permet d'éviter les méningites à pneumocoques, qui peuvent être mortelles. On vaccine à 2, 4 et 11 mois, c'est-à-dire durant la première année de vie. L'actualité à ce sujet, c'est que jusqu'en mai 2024, nous prescrivons exclusivement le *Prevenar 13*. Aujourd'hui, le *Vaxneuvance*, vaccin conjugué 15 valent, protège contre deux sérotypes supplémentaires.

Poursuivez, s'il vous plaît.

L'autre message à passer, c'est que la vaccination concerne aussi, les enfants de plus de deux ans et les adultes souffrant de maladies chroniques, car leur risque de développer des infections respiratoires sévères à pneumocoques, est plus grand. Mais attention, de 2 à 18 ans, le schéma est différent puisqu'on combinera le *Vaxneuvance* (à la

© Philippe Nou



Intervention du Dr. Anke Bourgeois au Forum régional des infirmiers libéraux d'Occitanie.



Depuis le 1^{er} janvier 2025, l'obligation vaccinale pour les nourrissons concerne les méningocoques ACWY et B.

place du *Prevenar 13*), suivi du *Pneumovax*. Pour les + 18 ans : une seule dose de *Prevenar 20*, vaccin conjugué 20 valent sera efficace pour dix années.

Pouvons-nous évoquer les VRS et la bronchiolite, qui a encore fait trop de malades cette année ?

VRS / BRONCHIOLITE. Vrai sujet que celui-ci, avec un virus extrêmement contagieux. Les nourrissons à risque de forme sévère sont ceux nés depuis la fin de la dernière « saison de bronchiolite ». Une immunisation active par anticorps monoclonaux, le *Beyfortus*, leur est proposée, et ce dès la maternité pour ceux nés pendant la saison de bronchiolite. Autre mode de prévention : il existe depuis septembre 2024 un vaccin préventif qu'on fait à la femme enceinte afin qu'elle transmette les anticorps à son fœtus. Il est à proposer aux futures mamans dès juillet/août, en amont de la période épidémique et jusqu'à la fin de cette période ! *L'Abrysvo* est le seul vaccin disponible dans cette indication remboursable.

VRS / INFECTION RESPIRATOIRE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES. Le VRS, au même titre que la grippe ou le Covid, peuvent entraîner des complications sévères. Les vaccins *Arexvy* et *Abrysvo*

(remboursement à venir) sont indiqués en une seule dose aux personnes de plus de 75 ans et à celles de 65 à 75 ans avec comorbidité cardiaque ou respiratoire. À l'entrée de l'automne, les vaccinations grippe, Covid et VRS sont recommandées et peuvent être effectuées le même jour ou séparément !

Cinquième et dernier ?

MÉNINGOCOQUES ACWY & B / NOURRISSONS. Depuis le 1^{er} janvier 2025, l'obligation vaccinale concerne les méningocoques ACWY et B. Je m'en félicite, d'autant que l'obligation du vaccin contre le sérotype C a presque permis de l'éradiquer du territoire ! Je rappelle que la létalité des méningites à méningocoques est de 10 à 20 %, avec des séquelles dans 30 % des cas, sur des sujets pleine santé. Le décès peut survenir en quelques jours, voire quelques heures à peine...

MÉNINGOCOQUES ACWY & B / ADOS. Non obligatoires mais plus qu'utiles, j'encourage vivement tout parent et soignant à proposer la vaccination entre 11 et 14 ans (remboursée pour le tétravalent, non remboursée pour le B), avec un « rattrapage » de 15 à 24 ans. La vaccination doit rester un réflexe, faites le point avec votre médecin. ■



SABRINA MARY, MÉDECIN GÉNÉRALISTE - LE CRÈS

Comment ça va, docteur ?

Adhérente de la première heure, Sabrina Mary est un membre actif de notre CPTS qui n'envisage pas d'exercer autrement que selon une vision noble de son métier. Impliquée « moralement » et « humainement » dans ses projets, elle a fait le choix de la médecine générale par conviction et revendique autant son titre de médecin-traitant que celui de mère de famille. Rencontre avec une fière représentante de ce que certains appellent déjà « la nouvelle génération ».

Dr. Mary, qui êtes-vous ?

La première réponse à cette question figure sur ma carte de visite. Je suis médecin généraliste, diplômée depuis 2013, et installée sur la commune du Crès depuis 2018, avec mes trois confrères et consœurs : les Dr Geoffrey Boyer, Camille Lacroix et Cindy Fabre, ainsi que notre secrétaire Stéphanie. Ensemble, nous avons fondé un cabinet de consultation médicale qui a très rapidement trouvé sa place dans le quartier. L'autre réponse à votre question est plus personnelle : je suis une femme active, passionnée, dynamique, mais aussi une mère de famille très investie dans son rôle. C'est important de le souligner car cet équilibre contribue à mon épanouissement professionnel. J'aime mon métier, mes patients, mais j'aime aussi ma famille. Et cela forme un tout. Pas question de choisir entre réussite professionnelle et bonheur : « I want It all », comme on dit.

Un équilibre qui requiert... un tour d'équilibriste !

Ça, clairement. Mais ce qui se conçoit bien, s'énonce clairement. Mes patients sont au courant, par exemple, de mon indisponibilité le mercredi, « jour des enfants ». Ce n'est, certes, pas de tout repos, mais cela me permet de voir mes enfants grandir, sans pour autant « abandonner » ma patientèle.

Et souffler un peu, aussi.

Exactement. Au cabinet, on s'est organisés en bonne intelligence, selon les besoins et modes de vie de chacun. Résultat : aucun patient sur le carreau. Et en cas de coup de bourre ou d'imprévu, on est là pour se prêter main forte.

En ce moment, on parle beaucoup du « mal soignant », du burn-out généralisé des médecins, de la crise des vocations qui en découle.

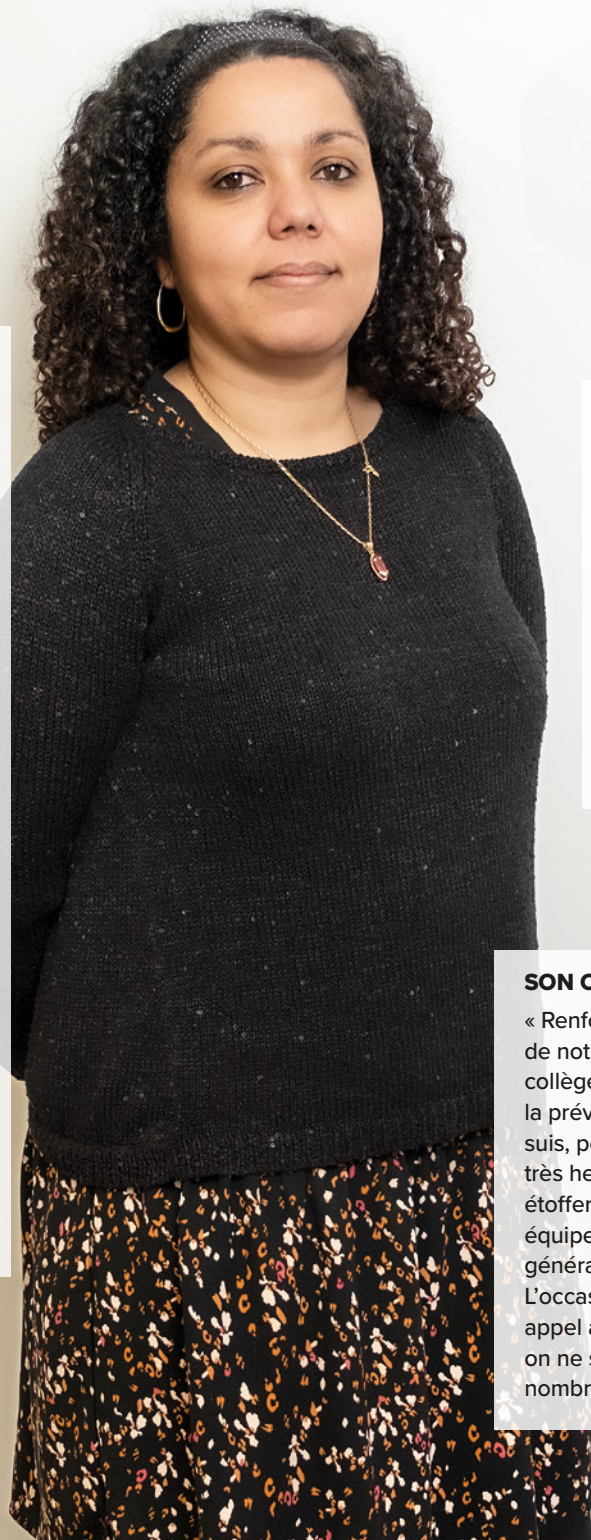
Je n'ai pas la prétention de me hisser au rang d'exemple, loin de là, mais j'ai aussi envie de croire qu'on peut le vivre autrement que dans la souffrance, notre beau métier.

La question subliminale, c'est de savoir comment on peut bien soigner les patients quand on est soi-même en souffrance.

Cette question doit guider nos réflexions, celles de nos tutelles. Devant nous : un mur démogra- ▶

“ Soigner pour soigner, à coup d'ordonnances, cela reviendrait à quoi ?

Portrait-robot



« PASSE-PARTOUT, CE N'EST PAS MOI ! »

Question directe, réponse directe ! Quel cliché sur votre profession vous agace le plus ? « Je ne sais pas si c'est propre à moi, mais j'ai parfois la très désagréable impression que les patients (voire certains confrères ayant choisi de se spécialiser !) nous prennent, nous médecins généralistes, pour des professionnels de santé "à tout faire". Un peu comme si moi, Dr. Mary, j'étais un passe-partout en blouse blanche. Personnellement, je n'ai pas la prétention de me croire meilleure qu'un spécialiste, j'apprécierais donc qu'on reconnaisse à sa juste valeur la complexité et la beauté de la médecine générale. Nous sommes des contrôleurs du ciel, c'est-à-dire des experts formés dans la transversalité. Nous connaissons autant nos limites que notre potentiel. »

« UTILE »

« Je suis une passionnée, curieuse d'apprendre. J'ai aussi le besoin de me sentir utile. Cela explique mon implication au sein de la CPTS, mais aussi deux Diplômes universitaires (DU) que j'ai tenu à valider, l'un en pédiatrie, l'autre en maladie infectieuse extra hospitalière. »

SON OBJECTIF EN 2025

« Renforcer la présence de notre CPTS dans les collèges, sur le sujet de la prévention sexuelle. Je suis, pour cette raison, très heureuse d'avoir pu étoffer récemment notre équipe avec deux médecins généralistes du secteur. L'occasion de lancer un appel aux bonnes volontés : on ne sera jamais trop nombreux. »

phique et un accroissement de la demande pour les prises en charge complexes, lourdes, les maladies chroniques...

Cela explique, ces dernières années, la popularité de la médecine préventive, des dispositifs de détection précoce.

Ma génération de médecins a été formée et sensibilisée dès les premiers jours aux bienfaits de la médecine préventive. Personne n'est plus là, j'espère, pour remettre en cause ses nombreux bénéfices sur l'individu ou, plus largement, sur notre système de santé. Petit clin d'œil, au passage, à ASALEE (Action de santé libérale en équipe), association avec qui nous collaborons depuis 2018 au travers de notre IDSP (Infirmière déléguée de santé publique) Pauline, pilier de la médecine préventive au cabinet.

On entend beaucoup parler, depuis l'an dernier, de Mon Bilan Prévention.

En tant que médecin généraliste, je salue la démarche, l'ouverture à plusieurs professions, la sensibilisation des publics... Mais je mets tout de même quelques bémols : toutes nos consultations commencent par « Comment ça va ? », toutes nos conversations médicales sont ponctuées de questions en lien avec les examens en cours, l'alimentation, le stress, les habitudes de vie... Tout cela n'est pas vraiment nouveau. Je n'ai pas, par exemple, attendu Mon Bilan Prévention pour vérifier le carnet de vaccination de mes patients ou parler de dépistage de cancer. Mais ne nous méprenons pas : élargir le prisme de la prévention au plus grand nombre, je trouve ça génial. C'est juste le caractère « nouveau » qui me fait doucement sourire...

Le métier de médecin généraliste évolue beaucoup, notamment grâce au glissement des compétences, au partage de missions qui lui étaient autrefois totalement dévolues.

Notre métier évolue avec son temps. Jamais la dimension humaine n'aura été, à mon sens, aussi essentielle, surtout depuis le Covid, dont les stigmates sont encore très visibles chez de nombreux patients (surtout les plus jeunes), en particulier sur les sujets en lien avec la santé mentale. Je suis un peu psy, un peu assistante sociale... Soigner pour soigner, à coup d'ordonnances, cela reviendrait à quoi ? Donc c'est une bonne chose que notre métier, que nos métiers à tous, évoluent.

C'est toute la complexité du métier.

C'est aussi l'une des raisons pour lesquelles j'encourage tous les soignants qui me liront à adhérer à la

“ Quel outil merveilleux que le CREX CPTS !

dynamique CPTS. Il est tellement facile de s'enfermer dans son cabinet, de se replier sur soi-même. À l'inverse, en prenant part à la vie d'une CPTS comme la nôtre, on peut croiser les regards, en apprendre plus sur l'autre, bénéficier de conseils, de recommandations pour des cas complexes... Je participais récemment à un « CREX CPTS » (Comité de Retour d'Expérience). Quel outil merveilleux pour avancer. C'est basé sur le retour d'expérience, l'échange bienveillant, la recherche de solutions concrètes, de proximité. Une vraie mine d'or et la démonstration, une nouvelle foi, de l'efficacité des CPTS au cœur des territoires.

C'est pour cela que vous avez rejoint la CPTS ?

Le moteur principal reste l'envie de porter des projets, d'agir, d'exister en tant que professionnelle, sur des dossiers « hors cabinet ». Je me sens utile au plus grand nombre. Et puis, c'est une respiration dans le quotidien.

Vous ne faites pas de domicile ?

Si. Chacun des associés du cabinet consacre une demi-journée par semaine aux visites à domicile. Pour nos patients les plus âgés, pour les moins autonomes aussi, c'est essentiel. Personnellement, j'interviens également en EHPAD et en crèche, y compris « entre midi et deux » pour les petites urgences qui surviennent certains jours.

Vous intervenez par ailleurs, par le biais de la CPTS, dans les collèges sur les sujets de prévention en matière de sexualité.

Oui, nous sommes plusieurs à nous investir sur ce sujet. Les IST qui grimpent en flèche, les effets pervers d'applications comme TikTok – *qui sont venues poser des filtres sur un sujet souvent tabou, comme le sexe* – l'accès trop facile aux stupéfiants et à la pornographie... Il y a, en 2025, beaucoup de facteurs qui biaisent la perception de la sexualité chez nos ados. Ces rencontres pédagogiques permettent d'évoquer des notions essentielles comme le consentement, le cyber-harcèlement, le respect de son corps, mais aussi le cadre légal, ce qui est interdit... Nous, professionnels de santé, voyons tellement de dérives. Il est important de jouer notre rôle, d'informer, de rappeler qu'on est là pour autre chose que pour la bobologie du quotidien. ■



L'AGENDA

5 ET 7 MAI 2025

23^e CONGRÈS INTERDISCIPLINAIRE DES PROFESSIONNELS EN GÉRIATRIE

Ce congrès accueillera le 10^e Congrès National des Médecins Coordonnateurs d'EHPAD et le 3^e Congrès National des IDEC et Cadres de Soins des EHPAD. Ces 3 événements, désormais couplés, sont devenus incontournables pour l'ensemble des professionnels de la Gériatrie et de la Gérontologie française. En 2025, une place particulière sera consacrée aux politiques dédiées aux personnes âgées, tant sur le champ du domicile que des établissements de santé et médico-sociaux : loi de programmation Grand Âge, SPDA, services autonomie à domicile, CRT... Mais également au Plan Maladies Neurodégénératives, au Plan Métiers du Grand Âge...

● cipeg.fr

12 ET 13 JUIN 2025

JOURNÉES NATIONALES SANTÉ MENTALE FRANCE

L'ambition de ces journées est de promouvoir une inventivité et une transversalité de proximité sur les territoires afin de favoriser les processus de rétablissement des personnes concernées, dans le respect de leur projet de vie, dans un souci de co-construction, de déstigmatisation et de promotion de leur citoyenneté.

● santementalefrance.fr

17 ET 18 JUIN 2025

13^e CONGRÈS FRANCOPHONE "FRAGILITÉ DU SUJET ÂGÉ", PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

Ce congrès de haut-vol qui se tiendra à Toulouse, place la prévention au cœur des débats, en présence d'un comité scientifique de renom au service d'un programme ambitieux, au sein duquel ICOPE, le dispositif de l'OMS auquel nous souscrivons, occupera bien sûr une place de choix.

● fragilite.org



27 & 28 JUIN 2025

CONFÉRENCE : PLACE DE LA MÉDECINE INTÉGRATIVE EN ONCOLOGIE

La médecine intégrative permet d'améliorer les traitements et de prévenir précocement les changements qui surviennent dans le corps du patient. En juin 2025, à l'ICM, Dr. Jibba Amaraoui, spécialiste, mettra en avant différentes méthodes parfois inconnues des soignants, pour leur permettre, lors d'un temps dédié, d'échanger entre collègues et experts.

● icm.unicancer.fr



INFORMATIONS PRATIQUES



CPTS MONTPELLIER EST BÉRANGE

☎ 06 64 33 56 17

📍 18 rue des Carrierettes - 34130 Mudaison

🌐 cptsberange.org

✉ cptsleberange@gmail.com

📘 Facebook 🔗 LinkedIn

● LE BUREAU

● **Président**

Dr Jean-Pierre BARRAL
Médecin généraliste

● **Vice-Président**

Dr Mathieu LAMARQUE
Médecin généraliste

● **Secrétaire Général**

Arnaud BARBIER
Kinésithérapeute

● **Trésorier**

Jean-François BOUSCARAIN
Infirmier

● COORDINATEURS

Isabelle MENDEZ
Yann REYNAUD
coordinationcptsberange@gmail.com

● GROUPES DE TRAVAIL

● **Accès aux soins**

Pilote :
Dr Jean-Pierre BARRAL
Médecin généraliste

● **Accompagnement des professionnels de santé + ICOPE**

Pilote : Arnaud BARBIER

● **Parcours de soins insuffisance cardiaque**

Pilotes :

Dr Alain CYTEVAL
Cardiologue

Jean-François BOUSCARAIN
Infirmier libéral

Dr Jean-Pierre BARRAL
Médecin généraliste

Dr Mathieu LAMARQUE
Médecin généraliste

● **Parcours de soins prise en charge du surpoids et de l'obésité du patient de - de 17 ans**

Pilote :

Dr Lucie RIEU-CLOTET
Médecin généraliste

● **Prévention**

Pilote :

Nathalie GONZALEZ
Infirmière libérale

● **Qualité et pertinence**

Pilote :

Sébastien BRUN
Pharmacien

● **Gériatrie**

Dr. Catherine RENON



Prenons soin les uns des autres

La CPTS Montpellier Est Bérange rassemble les professionnels de santé du territoire* autour des défis majeurs qui nous concernent. Ensemble, au bénéfice du patient comme de chaque praticien, dessinons un exercice coordonné qui nous ressemble et posons les fondements d'une santé durable.

REJOIGNEZ-NOUS !

adhésion gratuite



*Mauguio, Saint-Aunès, Le Crès, Vendargues, Baillargues, Castries, Sussargues, Saint-Drézéry, Beaulieu, Restinclières, Saint-Geniès-des-Mourgues, Saint-Brès, Valergues, Mudaison, Lansargues, Candillargues.