

LIVRET INFORMATIF ET PÉDAGOGIQUE
À DESTINATION DES PROFESSIONNELS ACCOMPAGNANTS

PRENDRE SOIN DE SOI



INFORMER, ÉCHANGER, ORIENTER !

Ville de
Besançon

HYGIÈNE CORPORELLE ET DU LOGEMENT



POURQUOI UNE BONNE HYGIÈNE CORPORELLE EST CRUCIALE ?

L'hygiène corporelle est essentielle pour notre santé. Elle prévient la prolifération bactérienne, les mauvaises odeurs, les infections et les problèmes de peau. Elle affecte aussi notre image sociale.

QUELQUES CONSEILS

- Se laver fréquemment les mains (avant de manger, toucher des aliments, en sortant des toilettes)
- Se laver régulièrement la peau, le visage, les parties intimes, les cheveux, les oreilles et les dents
- Laver régulièrement les tissus (vêtements, draps, serviettes)



ATTENTION

Il est important de veiller à la **bonne hygiène des animaux de compagnie** (nettoyer les litières, les souillures).

POURQUOI AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE AU SEIN DE SON LOGEMENT ?

L'hygiène de notre habitat influence directement notre santé, en prévenant l'asthme, les allergies et l'infestation de nuisibles. Prendre soin de son logement est aussi une façon de prendre soin de soi.

QUELQUES CONSEILS : aérer, évacuer déchets, objets et emballages superflus, nettoyer les surfaces pour éliminer poussière et résidus.

LA CONSERVATION DES ALIMENTS

Respecter les températures de conservation indiquées sur les emballages. Conserver les produits frais (viandes, poissons, laitiers) au frais dans des contenants hermétiques et surveiller leur date de péremption.

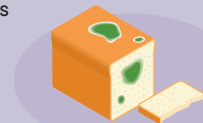


ASTUCE : utiliser des produits naturels pour nettoyer votre logement.

En savoir plus sur la pollution de l'air intérieur



sante.gouv.fr



QUE FAIRE EN CAS DE « NUISIBLES » OU DE MOISSISURE ?

- Le signaler au bailleur ou propriétaire.
- Accepter les interventions de désinsectisation quand elles ont lieu.
- Sans intervention, contacter la mairie (Service Santé Salubrité Environnement pour Besançon).



passeportsante.net

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

POURQUOI SE BROSSER LES DENTS ?



Dans la bouche, il y a des bactéries qui se nourrissent du sucre que l'on mange. Ces bactéries attaquent l'émail des dents et creusent un trou dans la dent. Ce qui forme une carie et risque de provoquer des douleurs. Le brossage permet d'enlever le sucre sur les dents et donc d'éviter la formation de caries, de faire gonfler les gencives et permet d'avoir une bonne haleine.

RECOMMANDATIONS

QUELQUES CONSEILS

- Se brosser les dents au moins 2 fois par jours (matin et soir).
- Se brosser les dents pendant au moins 2 minutes.
- Changer de brosse à dents tous les 3 à 4 mois.
- Utiliser un dentifrice fluoré, adapté à l'âge.
- Ne pas prêter sa bosse à dents.

DÉBUT DU BROSSAGE DE DENTS ?

Le brossage de dent doit apparaître en même temps que les dents de l'enfant apparaissent. Accompagné par un parent au départ puis en autonomie ensuite. Il existe des tailles de brosse à dents adaptées à chaque âge.



CONSULTATION CHEZ LE DENTISTE

Il est important de consulter un dentiste tous les ans, à partir de l'âge de 3 ou 4 ans. Il existe le dispositif "M'T dents".

Plus d'informations



sante-pratique-paris.fr



ATTENTION

Des dents de lait abimées entraînent des difficultés sur les dents définitives !
Il est donc important de prendre soin des dents de lait de l'enfant.

BIBERON & ALLAITEMENT

Le lait maternel ou en poudre contient du sucre et des matières grasses qui peuvent venir attaquer l'émail des dents de l'enfant.

Les recommandations : à partir de 4 mois, l'enfant doit avoir 4 ou 5 repas rythmés durant la journée et des pauses entre chaque repas, pour ne pas qu'il soit toujours en contact avec le sucre présent dans le lait. Le biberon ou le sein doivent lui permettre de se nourrir et non plus de venir le rassurer.



ATTENTION

À partir des 4 mois de l'enfant, **il est important de ne pas donner un biberon de lait la nuit ou de boisson sucrée.** Privilégier si besoin un biberon d'eau.



ASTUCE : pour rassurer l'enfant, vous pouvez le distraire par un jeu (la journée), lui expliquer que ce n'est pas le moment de manger, lui porter des gestes et des paroles réconfortantes.

SOMMEIL

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE BIEN DORMIR ?



Dormir permet de récupérer physiquement, psychologiquement et intellectuellement. Le sommeil joue un rôle sur de nombreuses choses comme : la croissance, l'appétit, la prise de poids, l'apprentissage, l'irritabilité, la concentration, la mémorisation, la dépression, l'hypertension, l'immunité... Le sommeil est donc un enjeu de santé.

HEURES DE SOMMEIL RECOMMANDÉES

- A la naissance : entre 15h et 17h
- Entre 1-2 ans : entre 11h et 14h
- Entre 3-5 ans : entre 10h et 12h
- A 10 ans : autour de 10h
- Adolescence : entre 9h et 10h
- Adulte : entre 7h et 8h



ATTENTION

Si je somnole involontairement dans des circonstances inappropriées, que je présente des difficultés de concentration, que je suis irritable et fatigué, **il est possible que je sois en manque de sommeil et/ou que je souffre d'une pathologie du sommeil.** Il faut aller consulter un professionnel.

QUI CONSULTER ?

Il faut consulter votre médecin traitant dans un premier temps. Il pourra ensuite vous orienter vers le bon spécialiste en fonction de vos difficultés : neurologue spécialiste du sommeil, pneumologue, centre des explorations du sommeil.



QUELQUES CONSEILS POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL

Se lever et se coucher à des horaires réguliers et ne pas décaler l'heure du lever de plus de 1h30 les week-ends

Faire au moins 30 minutes d'activités physiques régulières (marche, vélo, ménage,...)

S'exposer à la lumière naturelle notamment le matin



Eviter les écrans lumineux (tablettes, ordinateurs, smartphones,...) dans l'heure qui précède le sommeil, ni lors des possibles réveils durant la nuit.

Plus d'informations



institut-sommeil-vigilance.org

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est nécessaire de bien connaître ses besoins de sommeil et de les respecter. Tout comme reconnaître les signes annonciateurs du sommeil.

ÉCRANS



L'usage des écrans (téléphone, télé, tablette, ordinateur, console) peut avoir des conséquences sur les enfants et les adultes comme :

- Diminuer les capacités de concentration et de mémorisation
- Engendrer des retards de langage et de développement chez les enfants
- Engendrer des troubles émotionnels
- Impacter les relations sociales
- Fatigue

Chez les enfants, pour favoriser leurs apprentissages et leur développement il faut privilégier les interactions sociales (parler, jouer...) et utiliser les sens (toucher, manipuler).

RECOMMANDATIONS À LA MAISON

- Pas d'écran le matin
- Pas d'écran aux repas
- Pas d'écran dans la chambre
- Pas d'écran au moment du coucher



ATTENTION

Pas d'écran **avant 3 ans.**
Pas d'accès à internet **avant 9 ans.**



ASTUCE : pour que les enfants et adolescents réussissent à mieux réguler leur temps d'écran, il est important que les parents montrent l'exemple.

POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Plus d'informations



drogues.gouv.fr

LIMITER LE TEMPS D'ÉCRAN

Il est important de limiter le temps d'écran pour les enfants qui ne peuvent se réguler seuls. Le temps d'écran doit être ajusté en fonction de l'âge, tout en laissant de l'autonomie progressive lorsque l'enfant devient adolescent.

INTERNET

À partir de 9 ans, initier les enfants à internet. Evoquer les dangers (cyber harcèlement, influence, contenus inappropriés, respect de la vie privée...). Développer un sens critique pour qu'ils puissent prendre du recul face aux possibles fausses informations (fake news).

Plus d'informations



jeprotegomenfant.gouv.fr

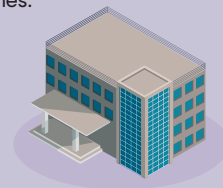
CONTENUS INAPPROPRIÉS

Les enfants et les adolescents n'ont pas la maturité pour distinguer le virtuel de la réalité. Il est important alors de vérifier la présence d'un contrôle parental sur les appareils et de respecter l'âge légal mentionné (PEGI pour les jeux-vidéos). Mais aussi de communiquer autour des contenus choquants ou inappropriés qui ont pu être visionnés.



QUI CONSULTER EN CAS DE DIFFICULTÉ ?

- Médecin traitant ou pédiatre.
- Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), voir annuaire en dernière page. Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) pour les jeunes de 12 à 25 ans.



SANTÉ MENTALE



QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

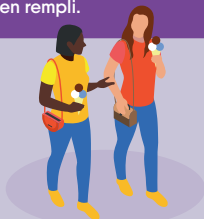
La santé mentale est un état de bien-être qui permet de trouver un équilibre entre nos ressources, les ressources extérieures et les difficultés auxquelles nous allons devoir faire face dans notre vie. Notre santé mentale n'est jamais figée, elle évolue au gré des circonstances. De nombreux facteurs peuvent l'influencer, y compris des facteurs extérieurs. Il est donc important d'en prendre soin.

ATTENTION : La santé mentale concerne tout le monde, enfants, adolescents, hommes et femmes de tous âges, parents ou non.

AVOIR UNE CONNAISSANCE DE SOI

Pour pouvoir prendre soin de sa santé mentale, **il est important de réussir à se connaître** car cela permet :

- D'observer les signaux d'alerte qui me font comprendre que je ne vais pas très bien.
- Savoir qu'elles sont mes fragilités, mes ressources et mes compétences pour y faire face.
- Mettre en place des choses qui me font du bien (discuter avec un ami, écouter de la musique, me balader, ...)



ATTENTION

Il faut savoir **prendre du temps pour soi régulièrement** même si notre quotidien est bien rempli.

L'ÉCOUTE, UN ATOUT DANS LA SANTÉ MENTALE

Il est important de ne pas rester seul face à ses difficultés. Partager ses soucis du moment avec son entourage (sa famille, ses amis) ou des professionnels, est bénéfique. Cela permet souvent d'alléger nos problèmes, de prendre du recul face à la situation, de se sentir entouré, d'obtenir peut-être des solutions possibles. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide lorsque ça ne va pas.

Les interlocuteurs à l'écoute sur Besançon



grandbesancon.fr



ATTENTION

Chaque individu est différent et personne ne réagira de la même façon face à la même difficulté. **Il est donc important de respecter les émotions** et le ressenti de chacun.



ASTUCE : il existe des Groupes d'Entraide Mutuelle qui sont des associations proposant un accueil collectif et inconditionnel pour partager des moments conviviaux à toute personne en situation d'isolement et/ou de souffrance psychique.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le dispositif « mon soutien psy » permet à toute personne (dès 3 ans) angoissée, déprimée ou en souffrance psychique, de bénéficier jusqu'à 7 séances remboursées en partie, auprès d'un psychologue partenaire.



ameli.fr

CONTACT

DIRECTION SANTÉ PUBLIQUE, SERVICE SÉCURITÉ SALUBRITÉ ENVIRONNEMENT

- 📍 15 rue Mégevand 25000 Besançon
- ☎ 03.81.87.80.90
- ✉ secretariat.sante-publique@besancon.fr



grandbesancon.fr

CENTRE DES EXPLORATIONS DU SOMMEIL CHU

- 📍 Hôpital Saint-Jacques, Pl. Saint-Jacques
25000 Besançon
- ☎ 03.81.21.88.02
- ✉ sommeil-inf@chu-besancon.fr



chu-besancon.fr

ASSOCIATION LE DON DU SOUFFLE, ELLIPSE (CENTRE DU SOMMEIL)

- 📍 1 esplanade professeur François Barale
25041 Besançon
- ☎ 03.81.52.51.29



dondusouffle-asso.org

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE (CSAPA)

- 📍 11 rue d'Alsace 25000 Besançon
- ☎ 03.81.83.22.74
- ✉ csapa.besancon@addictions-france.org



addictions-france.org

SOLEA

- 📍 2 Place René Payot
25000 Besançon
- ☎ 03.81.83.03.32
- ✉ solea@addsea.fr

CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE DU GRAND BESANÇON

- ✉ clsm@besancon.fr